



“さむさ”に負けないカラダづくりを!



コープ健康スポーツクラブから冬のお知らせです

冬休み こども

水泳
体育

短期教室

11月13日(金) AM10:00~ 申込受付開始!

3日間 体験教室

日程	対象	時間帯	定員
12/27(日)~ 12/29(火)	2才半~3才児	12:00~13:15	10名

内容 団体行動、ルール、マナー学習、楽しいスイミング、親から自立する

会費 3日間

4,200円(税込)

3日間プログラム

- 1日目 泳力確認・楽しく水慣れ (必要に応じてブロック移動)
- 2日目 楽しく水慣れ・ポイント練習
- 3日目 進級テスト・認定証発行

※このコースには授業参観日はありません。

4日間 水泳教室

日程	対象	時間帯	定員
12/26(土)~ 12/29(火)	ジュニア (小1~小6)	8:45~10:00	50名
	幼児 (4才~就学前) A	8:45~9:50	15名
	幼児 (4才~就学前) B	10:20~11:25 ※12/26(土)のみ12:25~13:30	15名

内容 幼児(4才~就学前) 団体行動、ルール、マナー学習、楽しいスイミング、水なれ完成
ジュニア(小1~小6) ルールマナー学習、水なれ完成から基本4泳法のマスター

会費 4日間

5,250円(税込)

4日間プログラム

- 1日目 泳力チェック(必要に応じてブロック移動)
- 2日目 泳力に応じたポイント練習
- 3日目 授業参観日・最大泳力確認・集中練習
- 4日目 進級テスト・認定式

4日間 体育教室

日程	対象	時間帯	定員
12/26(土)~ 12/29(火)	年長~小2	8:45~9:45	10名
	小3~小6	12:15~13:15	10名

内容 鉄棒やマット運動など

会費 4日間

5,250円(税込)

4日間プログラム

- 1日目 運動力確認
- 2日目 ポイント復習
- 3日目 授業参観日・テスト項目設定・集中練習
- 4日目 認定テスト・認定式



平成22年 1月生募集!

12月15日(火)
AM9:30~
受付開始!

「初めて水泳」「アクアウォーキング」「ベビー」は11月17日より受付開始!

大人のスイミング教室

全く泳げない方から、マスターズ水泳大会参加を目指す方まで、レベルと目的に応じてご参加いただけるプール教室。今、話題の水泳歩行の教室もございます。



子供のスイミング教室

水慣れから4泳法の習得まで、年齢や自己の能力に合わせて無理なくレッスン。水泳の技法だけでなく、集団行動や挨拶、マナーなど社会性も養います。



フィットネス教室

健康・体力づくりのための体操教室。やさしい動きでカラダをリフレッシュさせながら、筋力や体力を増強していきます。高齢者向けの教室もございます。



コープ健康スポーツクラブは
生活応援価格!!

入会金
事務手数料
年会費

オール0円!!

さらに指定用品はありません。お持ちの水着でOK!

【プール】【トレーニングルーム】で健康を!

風邪対策には、まず体力をつけましょう!

「コープ健康スポーツクラブ」では、もちろん、屋内ウォーキングデッキなどを完備。もちろん、多彩な健康プログラムにも無料で参加いただけます。ちょっとカラダを動かしたくなった時、ご自分のペースに合わせて気軽にご利用いただけます。料金もとってもリーズナブルです!

トレーニングルーム1回利用:750円 おトクな回数券や定期もございます。詳しくは裏面をご覧ください。



大好評 冬の定期割引!

12月24日(木)より販売開始

プール	定期券	15,000円
トレーニングルーム	定期券	14,000円

【プール】や【トレーニングルーム】をいつでも気軽にご利用いただける便利な定期券が冬期はおトクになります。ぜひ、ご利用ください。
※発行日より3ヶ月有効。記名本人のみ使用可

定期券 18,000円
中学生以下(9,000円) 15,000円

定期券 15,000円
14,000円

シャッターチャンス!
要予約
4日間教室の3日目に限り、お子様の授業風景を撮影できます。(ビデオカメラ持込OK!)

参加特典
短期教室から本科(1月生)へご入会の方に
プールフリー利用券2枚
プレゼント!
(1,600円相当)

「コープ健康スポーツクラブ」は36年の水泳指導実績を誇る「社会体育開発研究所」が運営しております。

ベビースイミング

【お母さんと一緒にレッスン】



- お誕生月に写真入りカレンダーをプレゼント
- 1/1(デー)実施(2009年は5月、9月)
- お誕生会(6月)、運動会(9月)、クリスマス会(12月)、遠足(3月) など、年4回のイベントの実施
- 冬期(11月~4月)温浴用プール設置
- 毎月会報の発行
- 出席ノートの活用

無料体験会開催

11/17(火) 20(金) 24(火)~27(金)

事前に予約が必要
※詳しくは裏面をご覧ください。

平成22年1月生募集開始!! 12/15(火)申込受付開始!

「初めて水泳」「アクアウォーキング」「ベビー」は11月17日に受付開始!

「コープ健康スポーツクラブ」で楽しく健康づくり、体力づくり。

◎プログラム表 くすでに定員に達していたり、キャンセル待ちのクラスもございます。詳しくはお問い合わせください。>

★一部のコースを除き、週1回の曜日固定制です。料金は全て税込です。

教室名	対象	曜日★	時間	1期の受講料	1期回数	内容			
大人のスイミング	女性水泳	火または金	10:15~11:45	15,000円(3ヶ月)	12回	水泳の基礎を中心に4泳法を目指す人のためのクラス			
	女性水泳(上級)	火または金	11:30~13:00			4泳法を中心に約1.5kmを目標に泳ぐクラス			
	初めて水泳	水	10:15~11:30	9,000円(2ヶ月)	8回	水に顔をつける・リラックスして水に浮く。これから水泳を始める方のクラス			
	成人水泳	火	18:30~20:00			水慣れからクロールを中心とした健康づくり水泳			
	一般水泳	大人(高校生以上)	水	10:15~11:45	15,000円(3ヶ月)	12回	4泳法を中心に約1.5kmを目標に泳ぐクラス		
	一般水泳(上級)		水	11:30~13:00			水慣れからクロールを中心とした健康づくり水泳		
	サタデー水泳		土	10:00~11:30			4泳法を中心に約1.5kmを目標に泳ぐクラス		
	サタデー水泳(上級)		土	11:15~12:45			水慣れからクロールを中心とした健康づくり水泳		
	シルバー水泳(初級)	満60歳以上の方	木	10:15~11:45	10,000円(2ヶ月)	8回	高齢者のための「動ける身体で長生きを」を目的とした水泳		
	シルバー水泳(中級)		木	11:30~13:00			4泳法を中心に約1kmを目標に泳ぐクラス		
シルバー水泳(上級)	木		13:00~14:30	腰痛・関節障害に悩み、脚力に不安な方のための水中運動					
アクアウォーキング(水中歩行)	大人(高校生以上)	水	13:00~14:00	10,000円(2ヶ月)	8回	腰痛・関節障害に悩み、脚力に不安な方のための水中運動			
		木	14:20~15:20						
フィットネス	フレッシュ・ウエルネス	大人(女性)	火または金*	9:45~11:15	9,000円(3ヶ月)	12回	健康体力づくりのための体操 ※金曜は満60歳以上の方		
	シルバートリム	満60歳以上の方	火または金	11:15~12:45			高齢者のための「動ける身体で長生きを」を目的とした運動		
	ヨガ(初級)	大人	水	11:30~12:30	12,000円(3ヶ月)	12回	初めてヨガをする方		
	ヨガ(上級)		金	18:30~19:30			ヨガの基本動作をマスターしている方		
子供のスイミング(0歳児から中学生5年生)	ベビー(フリー)	0歳児から(親同伴)	火・木 水・金	12:00~12:45	9,000円(2ヶ月)	16回	親子のスキンシップを深め、スイミングで心身ともにリフレッシュ		
	チャイルドスイミング	2歳半から4歳未満	火・水・金のうち週1回 土	14:00~15:00 10:30~11:30			9,000円(2ヶ月)	8回	あいさつや整列などのルール、マナーを中心として、楽しみながら水慣れをすすめる教室
	幼児スイミング	満4歳から小学生入学前	火・水・木・金のうち週1回 土	15:20~16:20 11:30~12:30	10,500円(3ヶ月)	12回			学校水泳に必要な、クロール・背泳・平泳を中心とした教室
	ジュニアスイミング	小学1年生から小学2年生	火・水・木・金のうち週1回 土	16:10~17:20 12:30~13:40			10,500円(3ヶ月)	12回	クロール・背泳・平泳・バタフライ等の4泳法を中心に最終目標200メートル個人メドレーを目指す
		小学3年生から小学6年生	火・水・木・金のうち週1回 土	17:10~18:20 13:30~14:40					
	育成	当クラブ7級以上(ヘッドコーチ認定者)	水・木・金・土のうち週1回 水・木・金・土のうち週2回 水・木・金・土(週4回)	18:10~19:20(水・木・金) 16:50~18:00(土)	10,500円(3ヶ月) 15,000円(3ヶ月) 18,000円(3ヶ月)	12回 24回 48回	年6回の記録会出場を目標に4泳法のレベルアップを図る		
	ジュニア体育	小学1年生から小学6年生	金	17:10~18:10	18,900円(3ヶ月)	12回	学校体育の予習・復習の内容(マット・鉄棒・跳び箱など)		
	水泳・体育併用	小学1年生から6年生	土	13:50~14:50	18,900円(3ヶ月)	12回			
		小学1年生から6年生	上記水泳・体育の受講日	組合せ自由	23,000円(3ヶ月)	24回	週1日体育教室と水泳教室に参加いただけます(曜日指定)		

プール・トレーニングルーム 「定期券」冬季割引!

12月24日(木)販売開始 2010年3月31日まで販売

体を動かしたい時、いつでもご利用いただけます。
【利用時間】火~土 9:30~20:30(最終入場19:30) 日・祝 9:30~19:00(最終入場18:00)

【プール】

プールで自由に泳ぎたい...という方に

1回利用券【発売当日限り有効】

大人 800円(税込) 中学生以下 400円(税込)

回数券(11枚綴) 大人 8,000円(税込) 中学生以下 4,000円(税込)

定期券 中学生以下 9,000円(税込) 大人 18,000円(税込)

※教室開催時にはご利用コースを制限させていただきます。

【トレーニングルーム】

自分に合ったトレーニングがしたい...という方に

1回利用券【発売当日限り有効】

大人 750円(税込)

回数券(11枚綴) 大人 7,500円(税込)

定期券 14,000円(税込) 15,000円(税込)

※トレーニングルームご利用の方は無料プログラム(ストレッチ体操等)も受講できます。※トレーニングルームは大人だけの利用となります。中学生以下の方は利用できません。

【体育館】

バレー、バスケット、卓球、バドミントンなど団体競技などしたい...という方に

2時間 4,000円(税込)

※ご利用月の前月1日より先着順申込受付(1日が月曜の場合は2日)
※お申込み方法・利用規則など詳細はお問い合わせ下さい。

無料体験会開催! [各コース2名] 完全予約制

11/17(土)~12/19(土)

※各コースの内容は上記「プログラム表」をご覧ください。※事前に必ず予約が必要です。

お申込み・お問い合わせ ☎078-441-2280

ベビースイミング 11/17(火)~20(金) 24(火)~27(金)	初めて水泳 11/18(水) 25(水)	アクアウォーキング 11/18(水) 19(木) 25(水) 26(木)	フレッシュウエルネス 12/1(火)・8(火)・15(火) 4(金)・11(金)・18(金)	シルバートリム 12/1(火)・8(火)・15(火) 4(金)・11(金)・18(金)
ヨガ教室 12/2(水)~18(金) 各水・木・金	女性水泳 12/1(火)・8(火)・15(火) 4(金)・11(金)・18(金)	一般成人水泳 12/1(火)・8(火)・15(火) 2(水)・9(水)・16(水)	サタデー水泳 12/5(土)・12(土)・19(土)	シルバー水泳 12/3(木)・10(木)・17(木)

2ヵ月コース受講開始月 2月・4月・6月・8月・10月・12月 3ヵ月コース受講開始月 1月・4月・7月・10月

「ご利用いただける方」
 ●コープこうべの組合員、またはその家族であること。(未加入の方はコープこうべにご加入後、お申込みください。)
 ●教室は、2ヵ月または3ヵ月ごとですが、教室がある限り継続できます。
 ●「コープ健康スポーツクラブ」利用規程があります。●ご利用にあたっては事前にご確認いただけます。
 ●「コープ健康スポーツクラブ」ご利用にあたり、お届けいただいた個人情報は「コープ健康スポーツクラブ」の運営のみに使用させていただきます。
 ●「コープ健康スポーツクラブ」ご利用にあたり、お届けいただいた個人情報は「コープ健康スポーツクラブ」の運営のみに使用させていただきます。

●プログラムの内容など、ご質問・ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

お申し込み時に必要なもの ●コープこうべ組合員証 ●印鑑 ●受講料 以上をご用意のうえ、当クラブフロントにてお申し込みください。

コープ健康スポーツクラブ

※運営・指導/株式会社 社会体育開発研究所

ホームページは [コープ健康スポーツクラブ](#) 検索

☎078-441-2280 月曜休館

受付時間: 火~土/9:30~19:30 日・祝/9:30~18:00 FAX.078-441-2368
〒658-0081 神戸市東灘区田中町5丁目3-20(国道2号線 灘中学・高校向かい)