

coop  
コープ健康スポーツクラブ  
2010

シャッターチャンス  
もあるよ!

春休み、こども

短期  
教室

長らくのご愛顧に感謝を込めて  
最大 1,000円 OFF!

夏のプールが  
楽しみだね!

水が怖くても  
泳げるよう  
になったよ!

2月12日(金)  
申込  
受付開始!  
AM10:00~  
(電話受付は2/13(土)より)

参加  
特典  
短期教室から本科(4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)

3/2(水)~13(土)

大人の  
全コース  
[各コース2名]

無料体験会開催

完全  
予約制

※実施時間は裏面の表をご覧ください。※参加をご希望の方は右記の電話にて必ず事前にご予約ください。定員になり次第終了とさせていただきます。

「コープ健康スポーツクラブ」の水泳部門は、本年9月末日をもって終了となります。  
長らくのご愛顧に感謝申し上げますと共に、終了の日までスタッフ一同、精一杯努力して参りますので、どうぞ安心してご利用ください。

4・5日間 水泳教室

通常6,500円 通常5,200円  
会費 5日間5,500円(税込) 4日間4,400円(税込)

期間	日程	対象	時間帯	定員
1期	3/26(金)~3/30(火) (5日間)	ジュニア(小1~小6)	8:45~10:00	70名
		幼児(4才~6才)	A 8:45~9:50 B 10:20~11:25 ※27日(土)は12:20~13:25	15名 20名
2期	3/31(水)~4/3(土) (4日間)	ジュニア(小1~小6)	8:45~10:00	65名
		幼児(4才~6才)	A 8:45~9:50 B 10:20~11:25 ※4月3日(土)は12:20~13:25	15名 20名

※幼児でも一人で浮ける(本科級17A以上)お子様はジュニアクラスでも受講していただけます。

内容 【ジュニア】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 【幼児】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

5日間プログラム(1期)

1日目/泳力チェック(必要に応じてブロック移動)  
2日目/初日欠席者の泳力チェック(必要に応じてブロック移動)  
3日目/授業参観日  
4日目/最大泳力確認・テスト項目設定・認定証準備  
5日目/進級テスト・認定式

4日間プログラム(2期)

1日目/泳力チェック(必要に応じてブロック移動)  
2日目/初日欠席者の泳力チェック(必要に応じてブロック移動)  
3日目/授業参観日・最大泳力確認・テスト項目設定・認定証準備  
4日目/進級テスト・認定式

3日間 体験水泳教室

通常4,000円  
会費 3,500円(税込)

期間	日程	対象	時間帯	定員
1期	3/24(水)~3/26(金)	2才半~3才	12:45~14:00	各10名
2期	3/31(水)~4/2(金)			

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

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/最大泳力確認・テスト項目設定・認定証準備  
3日目/進級テスト・認定証発行  
※この教室に授業参観日はありません。

4・5日間 体育教室

通常6,500円 通常5,200円  
会費 5日間5,500円(税込) 4日間4,400円(税込)

期間	日程	対象	時間帯	定員
1期	3/26(金)~3/30(火) (5日間)	新年長~新小2	8:45~9:45	10名
		新小3~新小6	12:15~13:15	
2期	3/31(水)~4/3(土) (4日間)	新年長~新小2	8:45~9:45	
		新小3~新小6	12:15~13:15	

内容 【新年長~新小2】マット・とび箱等の基礎運動 【新小3~新小6】マット・鉄棒等の基礎運動

5日間プログラム(1期)

1日目/運動能力確認 2日目/初日欠席者運動能力確認  
3日目/授業参観日 4日目/テスト項目設定・認定証準備  
5日目/認定テスト・認定式

4日間プログラム(2期)

1日目/運動能力確認 2日目/初日欠席者運動能力確認  
3日目/授業参観日・テスト項目設定・認定証準備  
4日目/認定テスト・認定式

5日間 かけっこ教室

新登場 運動会でヒーローになろう!  
会費 4,200円(税込)

期間	日程	対象	時間帯	定員
1期	3/30(火)~4/3(土)	新2年生~6年生	13:45~15:00	15名

内容 腹部・下肢を中心に走力に必要な筋力運動・フォーム練習・全身(上・下半身)のバランス強化

プログラム

1日目/運動能力確認(20mタイム測定)  
2日目/基礎運動①・運動能力確認(20mタイム測定)  
3日目/基礎運動②・授業参観日 4日目/基礎運動③  
5日目/基礎運動④(20mタイム測定)・修了式

3/16(火)  
AM10:00~  
受付開始!  
平成22年  
4月生  
募集!

ベビースイミング

パパやママがコーチとなってお子様とのスキンシップを深めます。



参加者全員プレゼント!  
「すくすくいいきいきノート(写真付き)」を差し上げます!  
お誕生日プレゼント!  
世界に一つだけの写真入りカレンダーを差し上げます!

ジュニアスイミング

3ヶ月を1クールとして、目標とする泳力まで指導いたします。



【目標の一例】  
●ケノビキックのできるお子さまは、クロールが泳げるよう!  
●クロールができるお子さまは、平泳ぎを目指そう!  
●夏休みまでにクロールで25m泳げるようになろう!

コープ健康スポーツクラブは  
生活応援価格!!

事務手数料  
入会金 ▶ オール0円  
年会費

※指定用品はありません。お持ちの水着でOK!

【お問い合わせは】営業時間:(火~土)9:30~20:30 (日・祝)9:30~19:00 ※最終受付は終了時間の1時間前となります

078-441-2280 月曜休館

〒658-0081 神戸市東灘区田中町5丁目3-20 (JR住吉駅から徒歩8分) FAX.078-441-2368

コープ健康スポーツクラブの  
プール・トレーニングルーム・体育館  
をお使いいただけます。  
(プール:800円/1回 トレーニングルーム:750円/1回)詳しくは裏面をご覧ください。▶

お得な定期券  
もあります。

平成  
22年

# 4月生募集開始!!

## 3/16(火) 申込受付開始!

### 「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	女性	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	大人 (高校生以上)	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		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)			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			18:30~20:00	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)			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)			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)	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	9,000円 (3ヶ月)	12回	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		
		木	13:30~14:30						
子供のスイミング (0歳児から中学生)	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	水・金のうち週1回	14:00~15:00	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		
			土	10:30~11:30					
	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	15:20~16:20	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		
			土	11:30~12:30					
	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	16:10~17:20	10,500円(3ヶ月) 15,000円(3ヶ月) 18,000円(3ヶ月)	24回 48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	土	12:30~13:40					
		小学1年生から6年生	土	17:10~18:20 13:30~14:40 14:30~15:40					
	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		
	ジュニア教室 (小学生)	ジュニア体育	年長から小学2年生	土	13:50~14:50	18,900円 (3ヶ月)	12回	学校体育の予習・復習的内容(マット・跳び箱・鉄棒など)	
		小学3年生から6年生	土	15:00~16:00					
		小学1年生から6年生	金	17:10~18:10					
かけっこ教室 <b>新登場</b>	新2年生から6年生	火・木	16:15~17:15	12,000円(3ヶ月)	12回	走力に必要な筋力運動・フォーム練習・全身のバランスを整える			

「コープ健康スポーツクラブ」の水泳部門は、本年9月末日をもって終了となります。  
長らくのご愛顧に感謝申し上げますと共に、終了の日までスタッフ一同、  
精一杯努力して参りますので、どうぞ安心してご利用ください。

【プール】【トレーニングルーム】【体育館】  
**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  
※2010年9月末日をもって終了となります。予めご了承下さい。

**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)

2010年9月末日まで使用可 発行日より3か月有効 記名本人のみ使用可

**【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 大人 **15,000円** (税込)

発行日より1年有効 複数での使用可 発行日より3か月有効 記名本人のみ使用可

※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  
団体競技などをしてみたい...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。

**トレーニングルームのフィットネスプログラム**

- ◆ストレッチ —— 全ての運動の基礎となる、ストレッチ体操を指導するプログラムです。
- ◆リズムウォーキング —— 音楽に合わせて簡単な動作をする、全身を使った有酸素プログラムです。
- ◆リズムピクス —— 音楽に合わせて楽しく体を動かすプログラムです。
- ◆コア・バランス —— 運動の基本動作を指導するプログラムです。
- ◆ウォーキング —— 基本的な歩行を指導するプログラムです。

ジュニア体育教室と子供スイミング教室を併用されると割引あります。詳しくはお問い合わせください。

# 無料体験会開催! [各コース2名]

3/2(火)~3/13(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・お問い合わせは ☎078-441-2280

**ベビースイミング**  
3/2(火)~5(金)  
3/9(火)~12(金)

**初めて水泳**  
3/3(水)・10(水)

**アクアウォーキング**  
3/3(水)・4(木)  
10(水)・11(木)

**フレッシュウエルネス**  
3/2(火)・5(金)  
9(火)・12(金)

**シルバートリム**  
3/2(火)・5(金)  
9(火)・12(金)

**ヨガ教室**  
3/3(水)~12(金)  
各水・木・金

**女性水泳**  
3/2(火)・5(金)  
9(火)・12(金)

**一般成人水泳**  
3/2(火)・3(水)  
9(火)・10(水)

**サタデー水泳**  
3/6(土)・13(土)

**シルバー水泳**  
3/4(木)・11(木)

2ヶ月コース受講開始月 ▶ 4月・6月・8月 3ヶ月コース受講開始月 ▶ 4月・7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。
  - 〈使用について〉
  - 「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。
  - 〈個人情報のお取り扱いについて〉
  - 「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)

