

「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。

COOP コープ健康スポーツクラブ

夏休み 短期教室

「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」が指導・運営しております。

5/27(木) 申込受付開始

AM10:00～ 当クラブフロントにて受付。お申し込みの際には、ご印鑑と受講料をご持参ください。
(5月27日は電話による申込みは受け付けておりません)

当クラブの短期教室は「できた」喜びを子ども達に贈ります。
そして運動は、幼児～9歳くらいまでの一番大切な時期に
脳と神経の発達に有効なのです。どうぞ、この機会にぜひ一度お試しください。

スペシャルプレゼント!!
「水泳教室」「泳法特別教室」にご参加の
年長以上の方、全員に
体育教室「無料体験」
チャレンジ券
をプレゼント!!
※詳しくはお問い合わせください。



今回で
最後と
なりました!
お見逃しなく!!

長らくのご愛顧に
感謝して!!
特別価格
お気軽に
ご参加いただけます!!

「チャレンジ券」プレゼント!! 年長以上の方にのみ

4・5日間 水泳教室

期間	日程	対象	時間帯	定員
1期	7/21(水)～7/24(土) (4日間)	ジュニア (小1～小6)	8:40～ 9:55	80名
		幼児 (4才～6才)	10:10～11:15	20名
2期	7/28(水)～7/31(土) (4日間)	ジュニア (小1～小6)	8:40～ 9:55	80名
		幼児 (4才～6才)	10:10～11:15	20名
3期	8/2(月)～8/6(金) (5日間)	ジュニア (小1～小6)	8:40～ 9:55	80名
		幼児 (4才～6才)	10:10～11:15	20名
4期	8/17(火)～8/21(土) (5日間)	ジュニア (小1～小6)	8:40～ 9:55	80名
		幼児 (4才～6才)	10:10～11:15	20名
5期	8/24(火)～8/27(金) (4日間)	ジュニア (小1～小6)	8:40～ 9:55	80名
		幼児 (4才～6才)	10:10～11:15	20名

内容	幼児(4才～6才)	水泳の楽しさを学び、水なれの完成を目標にします
	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 **4,500円** (税込) 会費 5日間 **5,500円** (税込)

■4日間プログラム(1・2・5期) ■5日間プログラム(3・4期)

1日目/泳力チェック(必要に応じてブロック移動) 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 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 3日目/授業参観日
4日目/進級テスト・認定式 4日目/最大泳力確認・集中練習
5日目/進級テスト・認定式



大好評!
授業参観日

「4・5日間水泳教室」と「4・5日間体育教室」の
3日目に授業参観日を設定しています。
お子様のレッスン風景のシャッターチャンスです!
※ビデオ・カメラ持ち込みOK ※他の教室にはありません。

3日間 体験水泳教室

期間	日程	対象	時間帯	定員
1期	7/20(火)～7/22(木)	2才半 ～3才	12:45～ 14:00	10名
2期	7/27(火)～7/29(木)			

内容 親から離れて自立心を養い、水泳の楽しさを学びます

会費 **3,500円** (税込)

■プログラム ※このコースには授業参観日はありません。
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

「チャレンジ券」プレゼント!! 4日間 クロール 平泳ぎ 泳法特別教室

期間	日程	対象	時間帯	定員
1期	8/3(火)～8/6(金)	小・中学生	クロールコース 13:00～14:10	10名
2期	8/17(火)～8/20(金)		平泳ぎコース 14:00～15:10	
3期	8/24(火)～8/27(金)			

内容 クロール25mを目標に練習していきます
平泳ぎ25mを目標に練習していきます

会費 **8,000円** (税込)

■プログラム ※このコースには授業参観日はありません。
1日目/泳力チェック(必要に応じてブロック移動) 2日目/泳力チェック
3日目/最大泳力確認・テスト項目設定 4日目/進級テスト・認定式



4・5日間 体育教室

期間	日程	対象	時間帯	定員
1期	7/21(水)～7/24(土) (4日間)	年長～小2 ・小3～小6	年長～小2 8:45～9:45 小3～小6 12:15～13:15	10名
2期	7/28(水)～7/31(土) (4日間)			
3期	8/2(月)～8/6(金) (5日間)			
4期	8/17(火)～8/21(土) (5日間)			
5期	8/24(火)～8/27(金) (4日間)			

内容 1期・2期・5期 鉄棒、とび箱、マット等の基礎運動の習得
3期・4期 逆あがり(鉄棒)、前回り・後回り(マット)、開脚とび(とび箱)の習得

会費 4日間 **5,000円** (税込) 会費 5日間 **6,000円** (税込)

■4日間プログラム(1・2・5期) ■5日間プログラム(3・4期)

1日目/運動力確認 2日目/ポイント復予習 1日目/運動力確認 2日目/ポイント復予習
3日目/授業参観日・テスト項目設定・集中練習 3日目/授業参観日 4日目/テスト項目設定・
4日目/認定テスト・認定式 集中練習 5日目/認定テスト・認定式

4日間 かけっこ教室

期間	日程	対象	時間帯	定員
1期	7/28(水)～7/31(土)	小1～小6	13:45～ 15:00	15名
2期	8/17(火)～8/20(金)	小1～小3		
3期	8/24(火)～8/27(金)	小4～小6		

内容 運動会に向けて、速く走れるようになる
基本を練習します

会費 **4,000円** (税込)

■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(20mタイム測定)・修了式



平成22年 6月生 (1期 2カ月コース) 7月生 (1期 3カ月コース)

募集開始!! 6/15(火) 申込受付開始!

スイミング 途中入会OK! ※料金等詳しくはお問い合わせください。(途中退会による返金はありません)

入会金 年会費 事務手数料 0円! 指定用品もありません!

「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。

	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			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	18:30~20:00			4泳法を中心に約1.5kmを目標に泳ぐクラス			
	シルバー水泳(初級)		満60歳以上の方	木			11:15~12:45	15,000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		4泳法を中心に約1kmを目標に泳ぐクラス						
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							
フィットネス教室	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 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						
	ジュニアスイミング	小学1年生から小学6年生	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	学校水泳に必要な、クロール・背泳・平泳を中心とした教室		
			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			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1年生から6年生	土	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・金のうち週1回 水・木・金のうち週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			
ジュニア体育教室	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・復習の内容(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 新登場	新2年生から6年生	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			

*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。

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。

6/1(火)~19(土) 無料体験会開催!

完全予約制 [各コース2名] ※各コースの内容は左記「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。

ベビースイミング 6/1(火)~4(金) 6/8(火)~11(金)	初めて水泳 6/2(水)・9(水)・16(水)	アクアウォーキング 6/2(水)・3(木)・9(水)・10(木)・16(水)・17(木)	フレッシュウエルネス 6/1(火)・4(金)・8(火)・11(金)・15(火)・18(金)	シルバートリム 6/1(火)・4(金)・8(火)・11(金)・15(火)・18(金)
ヨガ教室 6/2(水)~18(金) 各週水・木・金	女性水泳 6/1(火)・4(金)・8(火)・11(金)・15(火)・18(金)	一般成人水泳 6/1(火)・2(水)・8(火)・9(水)・15(火)・16(水)	サタデー水泳 6/5(土)・12(土)・19(土)	シルバー水泳 6/3(木)・10(木)・17(木)

体を動かしたい時、いつでもご利用いただけます。

【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枚綴り)	大人 8,000円 (税込) 中学生以下 4,000円 (税込)	定期券 <1カ月>	中学生以下 3,000円 (税込) 大人 6,000円 (税込)	定期券 <3カ月>	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。 2010年9月末日まで使用可 発行日より1カ月有効 記名本人のみ使用可 発行日より3カ月有効 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枚綴り)	大人 7,500円 (税込)	定期券 (11枚綴り)	大人 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、パドミントンなど 団体競技などを楽しみたい...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。

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)

2カ月コース受講開始月 2月・4月・6月・8月・10月・12月 3カ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。(未加入の方は生協にご加入後、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きます。(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には「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、お申し込み時に必要なもの ●コープ組合員証 ●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 ☎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

●ホームページは **コープ健康スポーツクラブ** 検索

〒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)

2010年夏休み短期教室(申込書)

4・5日間 水泳教室<対象:4才~12才> (3才は応相談)	4・5日間 体育教室<対象:年長~小6>
□1期(□ジュニア □幼児A) 4,500円	□1期 5,000円 □2期 5,000円
□2期(□ジュニア □幼児A) 4,500円	□3期 6,000円 □4期 6,000円
□3期(□ジュニア □幼児A) 5,500円	□5期 5,000円
□4期(□ジュニア □幼児A) 5,500円	4日間 泳法特別教室<対象:小・中学生>
□5期(□ジュニア □幼児A) 4,500円	□1期(□クロール □平泳)
	□2期(□クロール □平泳)
	□3期(□クロール □平泳) 各8,000円
3日間 体験水泳教室<対象:2才半~3才>	4日間 かけっこ教室<対象:小1~小6>
□1期 □2期 各3,500円	□1期 □2期 □3期 各4,000円

ふりがな		性別	
氏名		男・女	
生年月日	平成 年 月 日 (歳)		
住所	〒		
連絡先	TEL ()	—	
緊急連絡先	TEL ()	—	

該当する箇所に、記入または○印を入れて下さい(体育教室ご参加の方は、記入不要です)	参加目的
1. 当クラブ認定級をお持ちの方	1. 本科入会を希望するので 2. 学校の授業のために 3. 体力・健康づくりのため 4. 技術習得のため 5. 本科生 6. その他 ()
1. 現会員 No. () クラス() 級 (級)	
2. 泳げない方	A 水が怖い B 水が怖くない C 顔つげができる D 呼吸止めができる E 浮くことができる(補助具あり) F 一人で浮くことができる G バタ足で進める
3. 泳げる方	H クロール (m) I 背泳ぎ (m) J 平泳ぎ (m) K バタフライ (m) L 個人メドレー (m)
2. 元会員 以前短期教室参加者 級 (級)	

貴施設の規約を遵守します。健康については自己管理し、施設の賠償責任に値しない事故・疾病について一切の異議、請求の申し立てをしないことを誓約いたします。

平成 年 月 日 保護者署名 (印)