



気軽に手軽に、フィットネスを楽しみましょう!!  
コープ健康スポーツクラブ

# 施設利用 健康教室 会員募集中!!

入会金や登録料は必要ありません!

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。)



## スタジオエリア

ゆっくりとカラダをメンテナンスするの良しダンスで心身をリフレッシュするのも良し、ご自由にお使いいただけます。無料フィットネスプログラムや健康教室もここで行われます。

### 無料プログラム実施!

- ストレッチ
- エアロビクス
- ウェーブストレッチ
- ウェーブシェイプ
- リズムウォーキング
- コアバランス



## フロアガイド

FLOOR GUIDE

## フリーウエイトゾーン



本格的なウエイトマシンがずらり勢揃い。

## ジュニアスポーツエリア

主に子ども達が元気になるためのエリアです。「運動塾」や「体育教室」もここで実施されます。



## ランニングエリア (5F)



オートペーサー付き

雨風に関係なく快適にランニングを楽しめます。



## マシンジムエリア

持久力、筋力のアップや柔軟やダイエット、そして病気、ケガの予防とニーズに合わせて多彩なマシンをお使いください。

## 貸し体育館 2面利用可能!

ママさんバレーや大人の卓球、パドミントンなどに最適です!

2時間1面 4,000円(税込)

平日のお昼は比較的予約が取りやすくなりました!  
全面でも1面だけでも利用可能です。

※ご利用月の前月1日より先着順申込受付(1日分月曜日の場合は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。

## 大人気!! コープ健康スポーツクラブの健康教室

### フレッシュウェルネス

身体づくりのための健康体操!

対象 大人  
時間 9:45~11:15  
曜日 火曜日または金曜日  
料金 月4回 4,200円(税込)



### シルバートリム

高齢者が“動ける身体で長生き”するための運動

対象 満60歳以上  
時間 11:15~12:45  
曜日 火曜日または金曜日  
料金 月4回 4,200円(税込)



## 無料体験実施中!!

※お一人様1回限り ※平成24年1月31日まで ※詳しくはお問い合わせください

### らくらくウォーキング

正しい姿勢・呼吸法・歩き方を習得。膝・腰に負担のない、体脂肪を燃焼しやすい身体づくり!

対象 大人  
時間 10:30~11:30  
曜日 木曜日  
料金 月4回 4,200円(税込)



### ヨガ

初級者~上級者の方までに対応

対象 大人  
料金 月4回 4,200円(税込)  
◎カンタンヨガ 水曜日 13:00~14:00  
◎パワーヨガ初級 水曜日 11:30~12:45 火曜日 19:45~21:00  
◎パワーヨガ上級 金曜日 18:30~19:45 木曜日 13:30~14:45



## フィットネス会員 お得です! 毎月15日以降のご入会は、入会月の月会費が半額になります。

会員種別	曜日	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
レギュラー会員	火~金	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	土日祝	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
デイ会員	火~金	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	土日祝	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ナイト会員	火~金									●	●	●	●	●	●
	土日祝									●	●	●	●	●	●
ランニング会員	火~金	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	土日祝	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

※フィットネス会員は満16歳以上の方に限ります。

会員種別	ご利用時間	※毎週月曜日休館 ※利用受付は終了の1時間前まで。	月会費(税込)
レギュラー会員	9:30~21:30(土日祝9:30~19:00)		6,300円
デイ会員	9:30~17:00 土日祝も可		5,250円
ナイト会員	17:00~21:30(土日祝17:00~19:00)		4,725円
ランニング会員	9:30~21:30(土日祝9:30~19:00)		2,100円

500  
**ワンコイン体験実施中!!**  
※平成24年1月31日まで ※詳しくはお問い合わせください

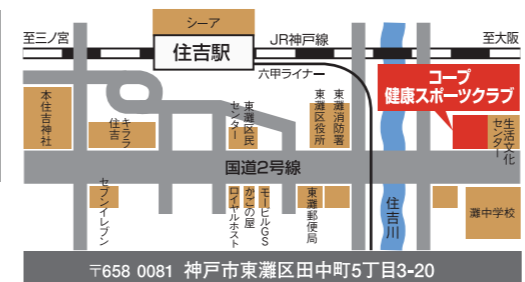
ビジター利用できます。(1,050円/1回) ※初回に登録をお願いします。(コープこうべ組合員証が必要です)

# コープ健康スポーツクラブ

受付時間: 火~金/9:30~20:30 土・日・祝/9:30~18:00 運営・指導/株式会社 社会体育開発研究所

TEL.078-441-2280 月曜休館 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



## お申し込み時に必要なもの

- コープこうべ組合員証
- 当初2ヶ月分の受講料
- 引落し口座番号
- 口座届出印

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。

(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。)  
●「コープ健康スポーツクラブ」利用規程があります。(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。