

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

春の
"とっておき"
NEWS!

NEWS 1

新コース誕生!

平日の昼間は忙しいOLやサラリーマンの方に嬉しいコースです。

ナイト&ホリデー会員

平日:17:00~21:30
土日祝:全営業時間

5,250円(税込)

NEWS 2

春の1ヶ月お試しキャンペーン!

まずは、ちょっとだけ試してみたいという方にピッタリのプランをご用意!!

3月または4月の1ヶ月だけお試し

1ヶ月間フリー利用
[1日1回(1回につき90分まで)]

3,900円(税込)

目的に合わせて、多彩にお使いいただけます! コープ健康スポーツクラブは入会金・登録料は不要!
※ご利用いただける方は、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。)



スタッフが使い方を丁寧に
お教えいたします!!

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。

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。

広々としたスペースで
ゆったりとお使いいただけます!



ランニングエリア (5F)

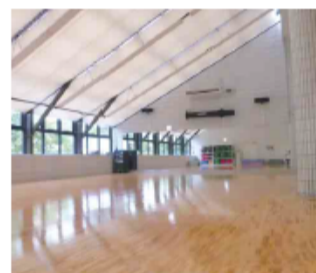
雨風に関係なく快適に
ランニングを楽しめます。
オートペーサー付き

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。



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
も良しダンスで心身をリフレッシュする
のもよし、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
- エアロピクス
- 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

| 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&ホリデー会員 | 火~金 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 土日祝 | | | | | | | | | | | | | | |
| ナイト会員 | 火~金 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 土日祝 | | | | | | | | | | | | | | |
| ランニング会員 <small>※1</small> | 火~金 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 土日祝 | | | | | | | | | | | | | | |

※1 ランニングエリアのみの利用となります。 ※フィットネス会員は満16歳以上の方に限ります。

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 | 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&ホリデー会員 | 17:00~21:30(土日祝:9:30~19:00) | | 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 |

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)

体育館利用できます!
2面利用可能!

(ママさんバレーや大人の卓球、
バ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。



※ご利用月の初月1日より先着順で受付(1日が月曜日の場合は2日)
※お申込み方法・利用規約など詳細はお問い合わせ下さい。

健康教室《全教室》無料体験実施中 [お一人様1回限り] ※平成24年4月末日まで ※詳しくはお問い合わせください

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)

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



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

◎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 ●引落とし口座番号 ●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。

月会費制

〈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」利用履歴がわかります。(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。

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

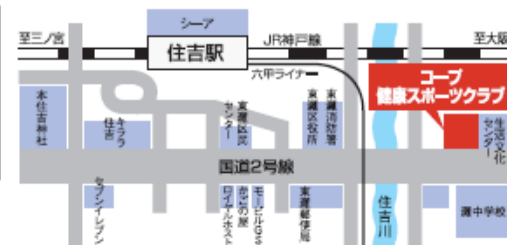
TEL.078-441-2280

月曜
休館

ホームページは
コープ健康スポーツクラブ

検索

FAX 078-441-2368



〒658 0081 神戸市東灘区田中町5丁目3-20