

コープこうべ
組合員のみなさまへ

**COOP
SPORTS**

近所で
手軽に!

コープへ
お買い物に行く
ように気軽に
スポーツ!

組合員の声にこたえて、コープ
スポーツは1985年にスタ
ート!今では約800コース、
約40種目で、約7千人の組合
員メンバーが参加しています。

コープで スポーツ しましよ!

コープにお買い物に
行くような気軽さが
人気です。

コープスポーツ

2026秋冬メンバー募集号〈西版〉

- 1 北区・三木市内のコース
(三田市・丹波篠山市・小野市・加西市
・西脇市・西宮市と西区の一部)
- 2 西区・垂水区・
明石市内のコース
- 3 兵庫区・長田区・須磨区内
のコース (中央区)
- 4 姫路市・加古川市・
加西市内のコース (西脇市・稲美町・
播磨町・高砂市・
太子町・たつの市)

まずは..
無料体験!
※お一人様1コース、1回。

コープスポーツ事務局
Tel.078・411・4989

無料体験や見学の
お申込み・お問合せ
は事務局まで
公式サイトから便利!



基本的な感染対策をたいせつに!

体調管理

こまめに手洗い

空気の入換え

初心者さんでも大歓迎!
体が硬くても大丈夫!

初めての方も
お気軽に!

今回のトピックス!

新!大人のやさしい (健康体操) バレエストレッチ

大好評につき10月に須磨区でも開講!

クラシックバレエの基礎を取り
入れた、身体に負担の少ない
やさしいストレッチです。
自分自身の身体のことを知り、
健康な毎日を過ごしましょう!

※参加人数が一定数に達することで
スタートする新規コースです。

- コープ横尾/B(須磨区横尾)
(水)10:00~11:30
- 参加費9,900円(3か月10回)

無料体験会 9月16日(水)・9月30日(水)
10:00~11:30

※体験会は無料です。
2日とも参加可能。



新!太極拳の新コースが開講!

垂水の駅近に、待望の
太極拳のコースが10月
に開講します。



※参加人数が一定数に達することで
スタートする新規コースです。

- 陸ノ町自治会館/A(垂水区陸ノ町・垂水駅より徒歩3分)
(金)13:00~14:30
- 参加費12,100円(3か月10回)

無料体験会 9月11日(金)・9月18日(金)
13:00~14:30

※体験会は無料です。
2日とも参加可能。



はじまっています! ゆるピクスと今カラダ体操 (健康体操)



5年後もイキイキと暮らせるように「今
カラ」始めよう!有酸素運動とろっ骨の
エクササイズです!

- 名谷南会館/A(須磨区竜が台)
(火)13:15~14:30
- 参加費12,100円(3か月10回)

★無料体験できます。
男性の方の参加もお待ちしています

コープゴルフスクール生徒募集中!



初心者の方も

経験者の方も

1レッスン
たっぷり
90分!

あなたの
力量に合わせ
親切指導!

いつでも
無料体験
受付中

少人数制のグループレッスンです。初心者の方も
経験者の方も、N・G・F認定のプロインストラク
ターがお一人お一人の力量に合わせて指導します
のでより効果的な技術力アップをのぞめます。

N・G・F方式レッスン...合理的なスイン
グを基本にした、理論から本コースでの
実践まで4段階のカリキュラムです。

定員

各クラス10名程度(先着順)
※お申し込みの少ない場合、
開催できない場合があります。

レッスンについて

- 参加は3ヶ月で1単位になっています。
※ご入会時に限り、毎月、月初めからご参加いただけます。
- 1レッスンはたっぷり90分。毎月3回レッスンがあります。

参加費 3ヶ月ごとに 24,750円(税込)

秋から
ゴルフ

無料体験、受講の申し込みは、いつでも受け付けていますが
9月11日(金)までのお申し込みで10月からスタートできます。

教室一覧 (西エリア)

全12会場から、西寄りの6会場をご紹介します。東寄りの会場は、
ホームページをご覧ください。事務局までお問合せください。
※満員の教室は他の教室をご案内したり、空きがでるまでお待ちいただく場合があります。

会場	曜日	時間
五社ゴルフガーデン 北区有野町有野五社3872	月	10:00~12:30
	金	10:00~13:00
	土	13:00~
	土	13:00~
山ノ街ゴルフガーデン 北区山田町下谷上字南山1-3	金	15:30~
	金	15:30~
アーバンゴルフプラザ 三田市貴志2024	火	14:00~
	土	17:00~
明舞ゴルフセンター 垂水区清水が丘3-7-1	月	8:30~
	金	10:00~
	金	13:00~
	金	15:00~
	金	16:30~
	金	18:30~
	金	18:30~

会場	曜日	時間
奥須磨ゴルフセンター 須磨区多井畑字池ノ奥上12-1	火	13:30~
	土	15:00~
	土	14:00~
	土	15:30~
木津ゴルフセンター 西区押谷谷町木津1195	木	10:00~
	木	13:30~
	木	15:00~
	木	18:30~
	土	8:30~
	土	10:00~
	日	8:30~
	日	10:00~
	日	11:30~
	日	14:00~
	日	15:30~
	日	15:30~
	日	15:30~
	日	15:30~

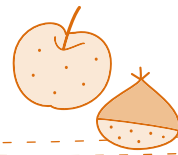
- ・練習場でのボール代と入場料、コースレッスン費用は別途ご負担いただきます。
- ・一旦、納められた参加費は、途中でやめられても、返金いたしませんのでご了承ください。
- ・参加は3ヶ月ごとですが、コースのある限り継続できます。

コープゴルフスクール

検索

お問合せ・お申込みは コープスポーツ事務局まで
TEL.078・411・4989 (電話受付)月~金 9:30~16:00

コープスポーツ 募集コース一覧



2026秋冬版

① 北区・三木市内のコース

(三田・丹波篠山・小野・西脇・加西・西宮 各市と西区の一部)

追加募集からご紹介

まずは気軽に
無料体験！

会 場	区分	住 所	開始時間
卓球			2時間
ひよどり台会館	A	北区ひよどり台	火 10:00～
ソフトエアロ(健康体操)			1時間半
ひよどり台会館	A	北区ひよどり台	金 10:00～
ヨーガ			1時間半
ひよどり台会館	A	北区ひよどり台	土 10:00～

体験会は無料！事務局までお電話またはWEBからご予約を♪

追加募集

会 場	区分	住 所	開始時間	備
卓球			2時間	
生涯スポーツとして楽しめます。仲間との交流も魅力。				
コープ鈴蘭台東集会所	B	北区鈴蘭台北町	火 13:00～ 木 12:00～(月3回) 木 14:00～(月3回) 土 10:00～(月3回)	
ひよどり台会館	A	北区ひよどり台	火 10:00～	
コープ西鈴蘭台集会所	B	北区南五葉	土 13:00～ 土 15:00～ 日 10:00～	
花山東団地集会所	A	北区花山東町	月 10:00～ 金 10:00～	
筑紫ヶ丘自治会館	A	北区筑紫が丘	木 15:00～ 金 13:00～	
広陵町集会所	A	北区広陵町	月 10:00～	
神戸市立農村環境改善センター	A	北区道場町塩田	月 10:00～ 金 10:00～	
コープ桜が丘集会所	B	西区桜が丘中町	火 13:00～ 火 15:00～	
南町公会堂	B	加西市北条町北条	月 10:00～(月3回)	
硬式テニス			2時間	
天王ダムテニスコート	A	北区鈴蘭台東町	火 10:00～ 火 10:05～ 火 13:00～ 水 10:00～ 水 10:05～ 木 10:00～ 金 10:00～	
北神戸テニスガーデン	A	北区松が枝町	水 10:00～ 木 10:00～	
ねぶたにテニス	B	北区鹿の子台南町	水 9:00～	
三木ロイヤルテニス	A	三木市志染町四合谷	火 9:00～ 水 10:00～ 木 10:00～ 土 10:00～ 土 12:00～	

中級テニス			2時間
※ただし、指導者からのレベルチェックが必要。			
天王ダムテニスコート	A	北区鈴蘭台東町	火 10:00～ 木 10:00～

子ども空手			1時間半
協同購入センター但馬集会所	B	養父市八鹿町小山	土 10:00～(月3回)

社交ダンス			1時間半
コープデイズ神戸北町集会所	B	北区日の峰	日 10:15～
エコー・リラ 第1多目的ホール	A	北区藤原台中町	金 10:30～
※第2・4週は有野台会館(北区有野台)			

ラテンリズムダンス(健康体操)			1時間半
コープ三田西集会所	B	三田市富士が丘	金 10:30～

ゆるピクスと貯筋体操(健康体操)			1時間15分
ゆるやかなエアロピクスと筋力アップ体操で健康づくりを♪			
桂木集会所	A	北区桂木	月 13:30～

大人のための筋トレ&ストレッチ(健康体操)			1時間15分
コープからと集会所	B	北区唐櫃台	水 10:30～

健康体操			1時間半
元気に体を動かして健康寿命を延ばしましょう！ ※内容はソフトエアロ、リズム体操、エアロ&ストレッチなど			
コープ鈴蘭台東集会所	B	北区鈴蘭台北町	木 10:00～ 木 13:00～

ひよどり台会館	A	北区ひよどり台	金 10:00～
市宮校の宮住宅第一集会所	A	北区甲栄台	土 10:00～
花山東団地集会所	A	北区花山東町	木 10:00～
大原2・3丁目集会所	A	北区大原	月 10:40～
桂木集会所	A	北区桂木	月 10:00～
エコー・リラ 第1多目的ホール	A	北区藤原台中町	火 13:00～
北神星和台コミュニティーホール	A	北区菖蒲が丘	木 10:00～
丹波篠山総合スポーツセンター	A	丹波篠山市郡家	月 10:00～

ヨーガ			1時間半
インド生まれの心と体の健康法をマイペースでやりましょう			
東小部公民館	A	北区山田町小部	火 10:00～
神戸ヒルズ集会所	B	北区中里町	火 9:30～
コープ鈴蘭台東集会所	B	北区鈴蘭台北町	月 10:00～
鈴蘭台自治会館	A	北区鈴蘭台東町	水 10:00～
星和台ファミリーホール	A	北区星和台	木 9:00～ 木 10:30～

ひよどり台会館	A	北区ひよどり台	土 10:00～
ひよどり台集会所	B	北区ひよどり台	土 13:00～
コープ西鈴蘭台集会所	B	北区南五葉	土 10:00～
Tクラッシュダンススタジオ	A	北区南五葉	金 13:30～
桜の宮地域交流センター	B	北区甲栄台	金 14:30～
市宮校の宮住宅第一集会所	A	北区甲栄台	水 10:00～ 木 13:30～
花山東団地集会所	A	北区花山東町	火 10:00～ 土 10:00～
小倉台自治会館	A	北区小倉台	火 10:15～ 水 10:00～

筑紫が丘自治会館	B	北区筑紫ヶ丘	月 9:00～ 月 10:30～ 火 9:00～
広陵町集会所	A	北区広陵町	木 9:00～
桂木集会所	A	北区桂木	木 10:00～
神戸北町ソレアードコート	B	北区桂木	月 10:00～ 水 9:30～ 木 13:30～

青葉台自治会館	B	北区青葉台	月 9:00～
松が枝町自治会館	B	北区松が枝町	金 10:00～
エコー・リラ 第2多目的ホール	A	北区藤原台中町	土 13:30～
北神星和台コミュニティーホール	A	北区菖蒲が丘	水 10:00～
有野地域交流センター	B	北区有野中町	火 14:45～ 水 13:30～
有野台会館	A	北区有野台	金 10:00～
さかもとホール	A	北区有野町唐櫃	月 9:50～ 火 10:00～
協同購入センター北神戸集会所	B	北区八多町中	水 10:00～ 木 10:00～

下山口会館	B	西宮市山口町下山口	火 13:00～ 金 10:00～
神戸市立農村環境改善センター	B	北区道場町塩田	金 10:00～
コープ桜が丘集会所	B	西区桜が丘中町	火 11:30～
タウンセンタージョイフル多目的ホール	A	西区桜が丘中町	水 10:00～
けやき台コミュニティハウス	A	三田市けやき台	火 13:30～
有馬富士公園パークセンター	A	三田市福島	火 10:00～
えるむプラザ	A	三田市すずかけ台	水 10:10～ 金 10:00～

あかしあ台コミュニティーハウス	A	三田市あかしあ台	火 10:10～
三輪会館	A	三田市三輪	火 10:00～
中兵庫信用金庫三田支店	B	三田市三田町	火 9:45～
三田ほんまち交流館	B	三田市三田町	木 10:00～
弥生が丘コミュニティーセンター	A	三田市弥生が丘	金 13:00～
コープ三田西集会所	B	三田市富士が丘	金 14:00～
協同購入センター三木集会所	B	三木市別所町小林宿谷北	木 10:00～
コープ三木緑が丘集会所	B	三木市緑が丘町中	木 10:00～ 土 10:00～

コープ志染集会所	B	三木市志染町西自由が丘	火 13:00～ 土 10:00～
西脇市コミュニティセンター	B	西脇市西脇	火 10:00～ 火 13:30～ 金 10:00～ 土 10:00～

笠屋区公会堂	A	加西市北条町北条	火 10:00～ 金 13:30～
--------	---	----------	----------------------

やさしい気功体操			1時間半
中国の伝統的健康法。ゆったりとした運動で体と心を整えましょう。			
ひよどり台集会所	B	北区ひよどり台	火(2・3・4週)10:10～(月3回)

コープ西鈴蘭台集会所	B	北区南五葉	水 13:30～(月2回)
桜の宮地域交流センター	B	北区甲栄台	火 10:00～※第2週は金曜
神戸北町ソレアードコート	B	北区桂木	木 10:15～

太極拳			1時間半
中国武術を源流とし、深い呼吸で心穏やかに、ゆっくりとした動作で筋力・バランス感覚を養います。			
小倉台自治会館	A	北区小倉台	木 10:30～ 土 10:00～

筑紫が丘自治会館	B	北区筑紫が丘	火 10:30～
広陵町集会所	A	北区広陵町	水 9:00～
松が枝町自治会館	B	北区松が枝町	水 10:30～
エコー・リラ 第1多目的ホール	A	北区藤原台中町	金 13:30～
有野台会館	A	北区有野台	土 10:00～
コープ三田西集会所	B	三田市富士が丘	土 10:30～
コープ志染集会所	B	三木市志染町西自由が丘	土 14:30～
南町公会堂	B	加西市北条町北条	土 9:30～

空き状況はお気軽にお問合せください

- 体験会以外でも、定員に達していない全コースで、**無料体験**していただけます。
- 満員になったコースは、他コースをご案内したり、空きがでるまでお待ちいただく場合があります。

※テニスのレッスン時間について

- 暑さ対策のため、夏期はレッスンの時間を変更しているコースがあります。詳細は事務局までお問い合わせください。

② 西区・垂水区・明石市内のコース

新規募集

新	会 場	区分	住 所	開始時間
	太極拳			1時間半
	陸ノ町自治会館	A	垂水区陸ノ町	金 13:00～
	体験会 9月11日(金)・18日(金) 13:00～14:30			

体験会は無料！事務局までお電話またはWEBからご予約を♪

追加募集

会 場	区分	住 所	開始時間	備
硬式テニス			2時間	
勸兵衛テニス	A	西区伊川谷町有瀬	火 11:00～ 水 9:30～ 水 10:00～ 木 13:30～ 金 10:00～ 土 9:00～ 土 11:00～ 土 13:00～ 日 10:00～	

さくらテニス	A	西区高塚台	月 10:00～
ロイヤルヒルテニス	A	垂水区桃山台	月 10:00～

中級テニス			2時間
※ただし、指導者からのレベルチェックが必要。			
勸兵衛テニス	A	西区伊川谷町有瀬	火 9:00～ 火 13:00～

卓 球				2時間
生涯スポーツとして楽しめます。仲間との交流も魅力。				
コープ桜が丘集会所	B	西区桜が丘中町	火	13:00～ 火 15:00～
西神井吹台住宅集会所	A	西区井吹台西町	金	10:00～ 金 13:00～
コープ西神集会所	B	西区春日台	土	10:00～ 日 10:00～
コープ新多聞集会所	B	垂水区本多聞	木	13:30～
コープ高丸集会所	B	垂水区上高丸	月	13:30～
コープ神陵台集会所	B	垂水区神陵台	土	10:00～
コープミニ東舞子集会所	B	垂水区舞子台	月	14:30～
コープミニ塩屋集会所	B	垂水区塩屋町	日	14:00～
青山台住宅集会所	A	垂水区青山台	土	10:00～
コープ福田集会所	B	垂水区東垂水町字菅ノ口	日	10:00～
垂水体育館	B	垂水区平磯	火	15:00～
コープ西明石集会所	B	明石市西明石北町	土	13:00～ 土 15:00～
上ノ丸会館	A	明石市上ノ丸	月	10:00～ 火 13:00～ 金 10:00～
コープ大久保集会所	B	明石市大久保町大窪	土	13:00～ 日 13:30～

中級卓球				2時間
生涯スポーツとして楽しめます。仲間との交流も魅力。				
荻谷クラブ	B	垂水区舞子台	土	9:30～
家庭バレーボール				2時間
ゴムボールを使った、初心者も経験者も気軽に楽しめる生涯スポーツ				
荻谷サークル	B	垂水区舞子台	土	9:30～

健康体操				1時間半
元気に体を動かして健康寿命を延ばそう！ ※内容はソフトエアロビクス、シルパー体操、エアロ&ストレッチ、リズム&ダンベル、いきいきエクササイズなど				
はつらつ館魚住	B	明石市魚住町錦が丘	月	10:00～
コープミニ東舞子集会所	B	垂水区舞子台	火	13:00～(月3回)
ふれあい会館	B	明石市東仲ノ町	火	10:15～
上ノ丸会館	B	明石市上ノ丸	月	13:00～
コープ西神集会所	B	西区春日台	土	15:00～
コープ垂水集会所	B	垂水区日向	木	12:15～

ダンベル(健康体操)				1時間半
コープ西明石集会所	B	明石市西明石北町	木	15:00～
ズンバゴールド(健康体操)				1時間半
西神南住宅集会所	A	西区井吹台西町	月	10:15～
コープ新多聞集会所	B	垂水区本多聞	木	10:00～
シニア・ダンス・フィットネス(健康体操)				1時間半
コープ神陵台集会所	B	垂水区神陵台	木(1・3週)	10:00～(月2回)
ふれあい会館	B	明石市東仲ノ町	月	13:00～

百寿げんぎ体操(健康体操)				1時間半
コープ大久保集会所	B	明石市大久保町大窪	木(2・4週)	10:00～(月2回)

トータルバランス体操(健康体操)				1時間半
ふれあい会館	B	明石市東仲ノ町	水	10:00～
フォークダンス				1時間半
ふれあい会館	B	明石市東仲ノ町	水	13:00～
社交ダンス				1時間半
コープ高丸集会所	B	垂水区上高丸	木	10:30～

ヨーガ				1時間半
インド生まれの心と体の健康法をマイペースでやりましょう				
コープ桜が丘集会所	B	西区桜が丘町中町	火	11:30～
タウンセンター Joyful 多目的ルーム	A	西区桜が丘町中町	水	10:00～
吉田郷土館	A	西区枝吉	木	9:00～ 木 10:30～
西神井吹台住宅集会所	B	西区井吹台西町	金	13:30～
コープ西神集会所	B	西区春日台	土	13:00～ 日 13:00～
桃山台集会所	B	垂水区桃山台	土	9:30～ 土 11:00～
コープ新多聞集会所	B	垂水区本多聞	土	10:00～ 土 11:30～
コープ高丸集会所	B	垂水区上高丸	土	15:00～
陸ノ町自治会館	A	垂水区陸ノ町	金	9:00～
清水が丘文化センター	A	垂水区清水が丘	月	10:00～ 火 10:00～ 木 9:30～ 木 13:00～

五色山文化センター	A	垂水区五色山	月	13:30～
コープ神陵台集会所	B	垂水区神陵台	日	10:00～
明舞北センタービル集会所	A	垂水区神陵台	金	10:30～
神陵台自治会館	B	垂水区神陵台	月	10:30～
コープミニ東舞子集会所	B	垂水区舞子台	木	10:15～ 土 10:15～

サンヴェール舞子	B	垂水区西舞子	木	10:00～
舞子会館	A	垂水区西舞子	火	10:00～
狩口地域センター	B	垂水区狩口台	木	9:00～ 木 10:30～

東舞子文化会館	B	垂水区舞子台	金	10:00～
下畑公会堂	B	垂水区下畑町宇谷川	水	13:15～

ヨーガ(つづき)				1時間半
コープミニ塩屋集会所	B	垂水区塩屋町	月	10:00～
コープ福田集会所	B	垂水区東垂水町字菅ノ口	土	13:15～ 土 15:00～
垂水山手住宅集会所	B	垂水区山手	土	10:00～
コープ垂水集会所	B	垂水区日向	水	10:00～ 金 10:00～
鳥羽野々上会館	A	明石市野々上	火	10:30～ 火 13:00～ 水 10:00～
王子公民館	A	明石市西新町	金	10:00～
藤が丘公民館	B	明石市藤が丘	火	9:30～
一心会館	B	明石市東仲ノ町	火	10:00～ 火 11:30～ 水 11:00～ 水 13:00～ 金 10:30～

上ノ丸会館	B	明石市上ノ丸	水	9:30～
藤江会館	B	明石市藤江	木	10:00～
朝霧会館	A	明石市朝霧町	金	10:00～
朝霧コミュニティプラザ	B	明石市朝霧町	火	13:30～
大蔵会館	B	明石市大蔵中町	金	9:30～ 金 11:00～

ふれあい会館	B	明石市東仲ノ町	火	18:00～
コープ大久保集会所	B	明石市大久保町大窪	土	10:00～ 土 15:00～

大久保町公民館	A	明石市大久保町大久保町	月	10:00～ 木 10:00～ 金 10:00～
---------	---	-------------	---	--------------------------------

東大溝自治会館	B	明石市魚住町西岡	月	10:00～ 月 13:00～
---------	---	----------	---	--------------------

太極拳				1時間半
中国武術を源流とし、深い呼吸で心穏やかに、ゆっくりとした動作で筋力・バランス感覚を養います。				
吉田郷土館	A	西区枝吉	木	10:30～
コープ高丸集会所	B	垂水区上高丸	土	10:00～
青山台住宅集会所	A	垂水区青山台	金	14:00～
コープ垂水集会所	B	垂水区日向	木	10:15～ 土 10:00～
コープ西明石集会所	B	明石市西明石北町	火	13:00～
桜町会館	B	明石市桜町	土	11:20～
ふれあい会館	B	明石市東仲ノ町	金	15:00～
コープ魚住集会所	B	明石市魚住町錦が丘	木	14:15～
桃山台集会所	B	垂水区桃山台	水	10:30～ 金 10:00～

やさしい気功体操				1時間半
中国の伝統的健康法。ゆったりとした運動で体と心を整えましょう。				
西神井吹台住宅集会所	B	西区井吹台西町	金	10:00～
サンヴェール舞子	B	垂水区西舞子	水	9:50～
上ノ丸会館	B	明石市上ノ丸	水	13:00～ 水 14:30～
桜町会館	B	明石市桜町	土	9:40～



空き状況はお気軽にお問合せください

●

体験会以外でも、定員に達していない全コースで、
無料体験していただけます。

●

満員になったコースは、他コースをご案内したり、
空きがでるまでお待ちいただく場合があります。

3

兵庫区・長田区・須磨区内
のコース(中央区)

新規募集

会 場

区分

住所

開始時間

新

大人のやさしいバレエストレッチ

1時間半

コープ横尾集会所

B

須磨区横尾

水

10:00～

体験会

9月16日(水)・30日(水)

10:00～11:30

体験会は無料！事務局までお電話またはWEBからご予約を♪

追加募集

※キッズコースのうち、★のついたコースは「3か月、全11回」となります

会 場	区分	住 所	開始時間	備
卓 球				
生涯スポーツとして楽しめます。仲間との交流も魅力。				
コープ白川台集会所	B	須磨区白川台	土	14:00～
名谷南会館	A	須磨区竜が台	火	13:00～ 木 15:30～ 土 13:00～ 土 15:30～ 日 15:30～

硬式テニス				1時間半または2時間
ITCテニス(インドア)	A	長田区若松町	月	9:30～11:00 火 9:30～11:00 火 9:35～11:00 水 9:30～11:00 木 9:30～11:00 木 9:35～11:00

コープ白川台屋上テニスコート	B	須磨区白川台	月	10:00～12:00 水 10:00～12:00 金 10:00～12:00 土 10:00～12:00 土 12:00～14:00 日 9:30～11:30 日 12:30～14:30
----------------	---	--------	---	--



★幼児体育(年少)				1時間
名谷南会館	A	須磨区竜が台	水	14:00～

★幼児体育(年中・年長)				1時間15分
名谷南会館	A	須磨区竜が台	水	15:00～

ゆるビクスと今カラダ体操(健康体操)				1時間15分
5年後もイキイキと!“今から”始めよう！有酸素運動とトレーニング				
名谷南会館	A	須磨区竜が台	火	13:15～

健康体操				1時間半
元気に体を動かして健康寿命を延ばしましょう！ ※内容はソフトエアロビクス、はつらつ貯筋ビクス。				
コープ横尾集会所	B	須磨区横尾	火	11:45～
名谷南会館	A	須磨区竜が台	水	13:30～

太極拳				1時間半
中国武術を源流とし、深い呼吸で心穏やかに、ゆっくりとした動作で筋力・バランス感覚を養います。				
丸神市場会館	B	兵庫区東山町	土	11:00～
池田会館	B	長田区池田谷町	木	9:30～
名谷南会館	A	須磨区竜が台	木	13:30～

やさしい気功体操				1時間半
中国の伝統的健康法。ゆったりとした運動で体と心を整えましょう。				
池田会館	B	長田区池田谷町	木	11:00～

ヨーガ				1時間半
インド生まれの心と体の健康法をマイペースでやりましょう				
コープ山手集会所	B	中央区中山手通	金	10:00～
丸神市場会館	B	兵庫区東山町	火	9:30～ 木 9:30～ 土 9:30～

コープ長田集会所	B	長田区片山町	月	14:30～ 火 10:00～
----------	---	--------	---	--------------------

池田会館	A	長田区池田谷町	土	9:30～
タウンハウスハラハタ	B	長田区五位ノ池	月	9:15～ 月 10:45～

花山会館	B	長田区花山町	火	10:00～ 金 10:00～
------	---	--------	---	--------------------

コープ須磨集会所	B	須磨区月見山本町	土	10:00～
とんがりハウス	A	須磨区東白川台	火	9:00～
コープ横尾集会所	B	須磨区横尾	火	10:10～ 水 13:00～ 土(1・3・4週)10:10～(月3回)

名谷南会館	A	須磨区竜が台	木	10:00～ 土 13:30～
-------	---	--------	---	--------------------

南落合集会所	B	須磨区南落合	火	10:00～
--------	---	--------	---	--------

コープスポーツ 募集コース一覧 2026秋冬版

4 姫路・加古川・加西市内のコース (西脇市・稲美町・播磨町・高砂市・太子町・たつの市)

追加募集からご紹介

まずは気軽に
無料体験!

会 場	区 分	住 所	開始時間
ソフトエアロビクス(健康体操) 1時間半			
加古川トッパン	A	加古川市尾上町旭	土 9:30~
平岡会館	B	加古川市平岡町西谷	月 13:30~

追加募集

会 場	区 分	住 所	開始時間	備
硬式テニス 2時間				
ノアインドア姫路テニス	A	姫路市八家	火 10:00~	
トッパンTC加古川	A	加古川市平岡町一色	金 13:00~	
稲美テニス	B	稲美町国安	火 11:00~	
			木 11:00~	
			金 9:00~	

中級テニス 2時間				
※ただし、指導者からのレベルチェックが必要。				
ノアインドア姫路テニス	A	姫路市八家	水 10:00~	
トッパンTC加古川	A	加古川市平岡町一色	水 9:10~	

子ども空手 1時間半				
協同購入センター但馬集会所 B 養父市八鹿町小山 土 10:00~(月3回)				

健康体操 1時間半				
元気に体を動かして健康寿命を延ばしましょう! ※内容はソフトエアロビクスなど。				

加古川トッパン	A	加古川市尾上町旭	土 9:30~	
平岡会館	B	加古川市平岡町西谷	月 13:30~	

太極拳 1時間半				
中国武術を源流とし、深い呼吸で心穏やかに、ゆっくりとした動作で筋力・バランス感覚を養います。				

平野公民館	B	加古川市加古川町平野	水 10:40~	
南町公会堂	B	加西市北条町北条	土 9:30~	
石海公民館	B	揖保郡太子町老原	金 13:30~	
コープ高砂集会所	B	高砂市松陽	土 15:30~	
コープ龍野集会所	B	たつの市龍野町島田	土 13:00~	

やさしい気功体操 1時間半			
中国の伝統的健康法。ゆったりとした運動で体と心を整えましょう。			
コープ姫路砥堀集会所	B	姫路市砥堀	火 13:30~
コープ高砂集会所	B	高砂市松陽	土 13:30~

卓 球 2時間			
生涯スポーツとして楽しめます。仲間との交流も魅力。			
コープ姫路田寺集会所	B	姫路市田寺	水 13:30~(月3回)
			金 13:30~
			日 10:30~

コープ姫路砥堀集会所	B	姫路市砥堀	月(第1週)10:00~(月1回)
			月(第3週)10:00~(月1回)
			火(第2週)10:00~(月1回)
			火(第4週)10:00~(月1回)

協同購入センター姫路東集会所	B	姫路市別所町北宿	木 13:30~
			土 10:00~

灘の松原公民館	A	姫路市白浜町甲	金 13:30~
寺家町ふれあい会館	A	加古川市加古川町木村	月 9:30~
コープ神吉集会所	B	加古川市東神吉町神吉	土 13:00~
			土 15:00~

東溝之口公民館	A	加古川市加古川町溝之口	火 9:00~
			火 11:10~
			金 9:00~
			金 11:10~

			土(1・3週)9:30~(3か月5回)
			土(2・4週)9:30~(3か月5回)

南町公会堂	B	加西市北条町北条	月 10:00~(月3回)
コープ播磨集会所	B	播磨町野添	水 13:30~
			木 10:00~
			土 13:00~

コープ稲美集会所	B	稲美町国岡	土 13:30~
コープ高砂集会所	B	高砂市松陽	月 13:30~
			日 10:30~

協同購入センター西播磨集会所	B	たつの市揖西町土師	火 13:30~
コープ龍野集会所	B	たつの市龍野町島田	土 10:00~

ヨガ 1時間半			
インド生まれの心と体の健康法をマイペースでやりましょう			

コープ姫路田寺集会所	B	姫路市田寺	金 10:30~
コープ姫路砥堀集会所	B	姫路市砥堀	金 10:00~
			土 10:00~

兵庫県立姫路労働会館	B	姫路市北条	木 10:00~
協同購入センター姫路東集会所	B	姫路市別所町北宿	金 10:00~
土井道場	A	姫路市大津区新町	月 10:00~

ヨガ(つづき) 1時間半			
夢前組合員集会所	B	姫路市夢前町古知の庄	木 9:30~
サンワ住研樹楽	B	加古川市野口町野口	火 10:00~
水足公民館	B	加古川市野口町水足	木 9:30~
加古川トッパン	A	加古川市尾上町旭	水 9:30~
			土 11:00~

コープ神吉集会所	B	加古川市東神吉町神吉	火 10:00~
			土 10:00~

大野公民館	B	加古川市加古川町大野	木 10:00~
平野公民館	B	加古川市加古川町平野	水 9:00~
東溝之口公民館	B	加古川市加古川町溝之口	月 10:00~
			火 10:00~

溝之口3丁目公会堂	B	加古川市加古川町溝之口	土 13:30~
平岡会館	B	加古川市平岡町西谷	月 10:00~
			水 10:00~
			金 13:15~

笠屋区公会堂	A	加西市北条町北条	火 10:00~
			金 13:30~

西脇市コミュニティセンター	B	西脇市西脇	火 10:00~
			火 13:30~
			金 10:00~
			土 10:00~

協同購入センター加古川集会所	B	稲美町六分一字百丁歩	火 10:00~
コープ稲美集会所	B	稲美町国岡	土 10:00~
コープ播磨集会所	B	播磨町野添	土 10:00~

空き状況はお気軽にお問合せください

- 体験会以外でも、定員に達していない全コースで、**無料体験**していただけます。
- 満員になったコースは、他コースをご案内したり、空きができるまでお待ちいただく場合があります。

コープスポーツ 参加の決まり

※体験時にお渡しする「参加のお約束」から一部抜粋しました。詳しくはお問合せください。

コースごとに指導員がつき、初心者の方にも、ていねいに指導しますので、お気軽にご参加ください。

参加いただける方

- ・コープこうべの組合員、またはそのご家族。
(未加入の方は、ご加入後お申し込みください)
- ※対象年齢が限定されていないコースは高校生以上が対象です。
- ※妊娠中の方、医師より運動を制限されている方など、入会をお断りさせていただく場合があります。

参加について

- ・コープスポーツは、3か月(1~3月、4~6月、7~9月、10~12月)を1単位として運営しています(※入会時を除く)。また、コースがある限り継続できます。
- ・原則として、3か月10回の実施とします。
- ・参加種目・コース数に制限はありません。ただし、子ども向けコースはお1人1種目2コースまでとします。
- ・参加人数が定員に達しますと、空きができるまでお待ちいただきます。
- ・定数に満たないコースは、中止になることがあります。
- ・お車での来場、また子ども向けでないコースへの、お子様づれはご遠慮ください。
- ・会場の都合により、休みになる場合があります。

参加費について

- ・参加費は3か月分を1単位として、前納で登録いただいた金融機関の口座から自動振替いたします。ただし、ご入会后、引き落としが始まるまでの参加費は、郵便局からの払込みになります。
- ※一度振り込まれた料金は、途中で脱退されても返金いたしませんので、ご注意ください。

脱退について

- (1) コープスポーツへの参加は、1期3ヶ月単位となっているため、期中での脱退はできません。
- (2) 脱退をご希望の場合は、以下の締切日(日曜日の場合は翌日)までにご本人から必ずコープスポーツ事務局へご連絡ください。
 - ・3月末での脱退...3月15日締め切り
 - ・6月末での脱退...6月15日締め切り
 - ・9月末での脱退...9月15日締め切り
 - ・12月末での脱退...12月15日締め切り
- (3) 上記の締切日までに脱退のご連絡のない限りは継続して参加されるものとして、次期の参加費の自動振替が行われます。

個人情報のお取扱いについて

参加者からお届けいただいた個人情報は、個人情報の保護に関する法律等の法令等、およびコープこうべの個人情報保護方針に従い適正に取り扱います。

主な種目の参加費一覧表 (3か月・10回コースの場合)

※会場によって金額が変わります。お申し込み時にご確認ください。

種目	A会場 参加費(税込)	B会場 参加費(税込)
卓球	11,000円	8,800円
家庭バレーボール	—	7,700円
テニス	13,200円	11,000円
体操	12,100円	9,900円
社交ダンス	13,200円	11,000円
ヨガ	13,200円	11,000円
太極拳	12,100円	9,900円
やさしい気功体操	12,100円	9,900円

※ITCテニス15,400円(3か月・10回、税込)となります。

キッズコース(3か月・11回コースの場合)
参加費(税込) A会場 13,310円 B会場 10,890円

お気軽に
事務局まで
お電話ください



コープスポーツ 公式ホームページ ご覧ください!

コープスポーツ 検索

コースの検索・お申し込みが簡単にできます。

- 人気の種目が探しやすい!
- お住まい近くの会場が見つかりやすい!
- 申し込みもスマートフォン・パソコンからラクラク!



お問合せ・お申込みは
コープスポーツ事務局まで
TEL.078・411・4989

《電話受付》月~金 9:30~16:00

- 発行/生活協同組合コープこうべ ●編集/福祉事業部 コープスポーツ
- 〒658-0081 神戸市東灘区田中町5丁目3-18 電話078・411・4989
- ※この広告の有効期限は2027年1月末日までですが、予告なく内容を変更することがあります。

2026年8月15日発行