

この春、  
コープで  
才能開花!

# 体操 教室

学校体育授業の基本である「マット」「跳び箱」「鉄棒」を中心に、「柔軟性」や「巧緻性」を養い、しなやかな身体をつくります。

番号	日程	時間	定員	期間	対象	料金(税込)
1	3/27(水)▶28(木)	10:15~11:15	16名	2日間	幼児~小学生	¥3,960
2	3/27(水)	13:45~14:45		1日間		¥2,200
3	3/28(木)▶29(金)	13:45~14:45		2日間		¥3,960
4	3/29(金)	10:00~11:00		1日間		¥2,200
5	4/3(水)	10:00~11:00		2日間		¥3,960
6	4/3(水)▶4(木)	13:45~14:45		2日間		¥3,960
7	4/5(金)	13:45~14:45		1日間		¥2,200

# トランポリン教室

あらゆるスポーツの基礎となる、身体をコントロールする能力・姿勢・バランス感覚を養います。

番号	日程	時間	定員	期間	対象	料金(税込)
1	3/27(水)	11:30~12:15	12名	1日間	幼児	¥2,200
2	3/29(金)	11:30~12:15				
3	4/ 5(金)	12:45~13:30				
4	3/28(木)	11:30~12:30	20名	1日間	小学生	
5	3/29(金)	12:30~13:30				
6	4/ 3(水)	11:15~12:15				

# 親子体操

親子2人で、リズム体操やかかげこなどをしたり、手遊びや歌で楽しみながら子どもの運動能力を高めます!

番号	日程	時間	定員	期間	対象	料金(税込)
1	3/5▶12▶19▶26(火)	10:15~11:15	5組	4日間	1歳~3歳未満	¥5,500
2	4/2▶9▶16▶23(火)		5組			

お母さんから離れ、コーチと一緒に体操やダンスなど様々な種目にチャレンジし、子どもの運動能力の向上と自立を促します。

# キッズ体操

番号	日程	時間	定員	期間	対象	料金(税込)
1	3/5▶12▶19▶26(火)	11:30~12:30	3名	4日間	2歳半~5歳未満	¥6,600
2	4/2▶9▶16▶23(火)		3名			

△4月以降の新学年の対象クラスにご参加ください

△体操教室、トランポリン教室は各3名以上で開講となりますのでご了承ください

生活文化センター西館1階  
コープ健康スポーツクラブ  
〒658-0081  
神戸市東灘区田中町5丁目3-20  
TEL 078-441-2280

# 2024年 春休み 短期教室



**2月23日(金)** 13:30~フロント受付開始  
14:00~電話受付開始

※予約後、10日以内に正式なお申し込み手続きのない場合は自動的にキャンセルとなります。ご了承ください。  
※教室開催3日前以降のキャンセルについてはご返金できませんので、ご了承ください。



# 2024年 春休み短期教室

## 岡田コーチ

# 個人指導

1人1人にあった指導で

体力アップ!



ご希望(さかあがりができるようになりたい、跳び箱8段が跳べるようになりたい、など)に合わせたレッスンをを行います

[担当コーチ]  
指導暦18年  
岡田 惇史コーチ

生活文化センター西館1階  
ユープ健康スポーツクラブ  
〒658-0081  
神戸市東灘区田中町5丁目3-20  
TEL 078-441-2280

料金: ¥3,300(税込)  
対象: 新小学1年生~中学生  
種目: マット、鉄棒、跳び箱、トランポリン  
のいずれか  
1人(個人) または 3人以下のグループ  
でお申し込みください  
(マンツーマンレッスンorグループレッスン)

1		10:30~11:00
2	3/24(日)	11:10~11:40
3		11:50~12:20
4		15:10~15:40
5	3/29(金)	15:50~16:20
6		16:30~17:00
7		10:30~11:00
8	4/ 4(木)	11:10~11:40
9		11:50~12:20
10		12:30~13:00

※1人1レッスンのみ受講可

**3月 6日(水)** 13:30~フロント受付開始  
14:00~電話受付開始

※予約後、10日以内に正式なお申し込み手続きのない場合は自動的にキャンセルとなります。ご了承ください。  
※教室開催3日前以降のキャンセルについてはご返金できませんので、ご了承ください。



# 2024年 春休み短期教室

## バク転チャレンジ

この春、普段チャレンジすることのないバク転にチャレンジしてみよう!! ジャンプの仕方から手の付き方まで、個々に合わせて指導いたします。いっぱい練習すると一人で出来るようになるかも!?



日程: 3月30日(土)

時間: 10:00~11:00

料金: ¥2,750(税込)

対象: 新小学1年生~中学生

条件: 壁倒立・ブリッジが一人で出来ること

定員: 5名



[担当コーチ]  
指導暦11年  
高垣 梨奈コーチ

## 高垣コーチ

## 個人指導

ご要望(さかあがりができるようになりたい、跳び箱8段が跳べるようになりたい、など)に合わせたレッスンをを行います

料金: ¥3,300(税込)

対象: 新小学1年生~中学生

種目: マット、鉄棒、跳び箱、トランポリン  
のいずれか

1人(個人) または 3人以下のグループ  
でお申し込みください

(マンツーマンレッスンorグループレッスン)

1	3/30(土)	11:15~11:45
2		11:55~12:25
3		12:35~13:05
4		13:30~14:00
5		14:10~14:40
6		14:50~15:20
7		15:30~16:00

※1人1レッスンのみ受講可

生活文化センター西館1階

コープ健康スポーツクラブ

〒658-0081

神戸市東灘区田中町5丁目3-20

TEL 078-441-2280

### 3月 6日(水)

13:30~フロント受付開始

14:00~電話受付開始

※予約後、10日以内に正式なお申し込み手続きのない場合は自動的にキャンセルとなります。ご了承ください。

※教室開催3日前以降のキャンセルについてはご返金できませんので、ご了承ください。