



Climbing

コープ健康スポーツクラブ



Fitness



Adult

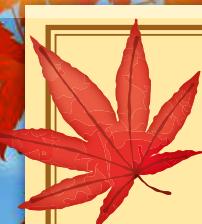


Junior

秋のワクワク体験入会キャンペーン

2018年11月末日まで

詳しい情報は裏面をチェック▶▶▶



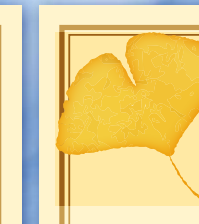
クライミング
1,080円(税込)



トレーニングジム&
スタジオプログラム
540円(税込)



健康教室
1,080円(税込)



ジュニア教室
1,080円(税込)

で体験ができる!!

入会特典
体験後のご入会で

※4ヶ月以上の継続が条件となります。

10月スタート▶初月月会費無料!!
11月スタート▶初月月会費半額!!

コープこうべ生活文化センター西館

CO-OP コープ健康スポーツクラブ

運営・指導/株式会社 社会体育開発研究所

☎078-441-2280

〒658-0081 神戸市東灘区田中町5丁目3-20 (JR住吉駅から東へ徒歩8分)

【営業時間】 火～金/9:30～20:45 土・日/9:30～19:00 【休館日】 月曜日

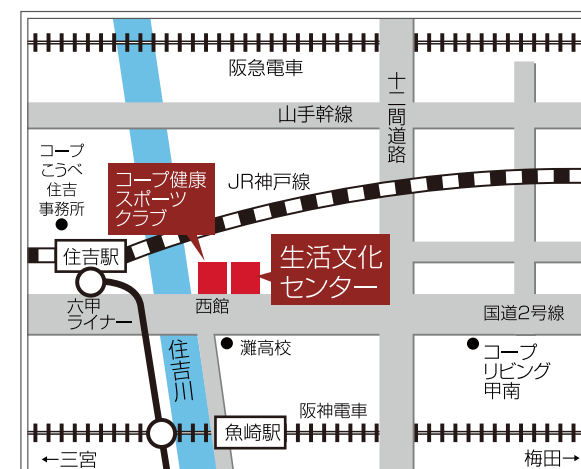
※利用受付は終了の1時間前までとなります。



コープ健康スポーツクラブ

検索

<http://www.kobe.coop.or.jp/sports/sportsclub/>



※表示価格は全て税込価格となります。

18.10.2

クライミングウォール 始めました!!

完全予約制です!

クライミングエクササイズとは

スポーツクライミングに
エクササイズの要素を取り入れた、
クライミングを初めて体験される方でも、
楽しみながら健康なカラダづくりができる運動
安全・安心な設備と丁寧な指導で、
どなたでも楽しんで続けることができます。



初回安全&体験 (初めてのご利用)

※クライミング経験者の方でも、
初回安全講習&体験を受けて
いただきます。

- ① 10:00~11:00(水・金)
- ② 14:30~15:30(火・木)
- ③ 18:45~19:45(水・金)
- ④ 12:45~13:45(土・日)
- ⑤ 16:15~17:15(土・日)

約 60 分

2,160 円 (税込)

※レンタル用品は無料です。
2 回目のレンタル用品は優料となります。

1回施設利用料 (2 回目以降)

※小学三年生から高校生の方は
スクールのみご利用いただけます。

デイトタイム

火曜~金曜 10:00~17:00
土曜・日曜 10:00~17:00

最大4時間まで

1,994 円 (税込)

ナイトタイム

火曜~金曜 17:00~20:30
土曜・日曜 17:00~19:00

閉館まで

1,620 円 (税込)

レンタル用品

シューズ 540円 (税込)

ハーネス 324円 (税込)

※チョークは販売のみになります。

クライミング会員を新設しました!!

種別	曜日	時間	月会費 (税込)
ウィークディ	火曜~金曜	10:00~17:00	7,560円
ウィークナイト	火曜~金曜	17:00~20:45	6,480円
ウィークエンド	土曜・日曜	10:00~19:00	8,640円

フィットネス

スタジオエリア

初めてでも気軽に参加できる
多彩なスタジオプログラム!!



空気圧マシンエリア

シェイプアップ効果が
期待できるマシンが充実!!



種別	時間	月会費 (税込)	種別	時間	月会費 (税込)
レギュラー会員	9:30~19:00	6,280円	ナイト会員	火~金 / 17:00~20:45 土・日 / 17:00~19:00	4,320円
レギュラー +N会員	火~金 / 9:30~20:45 土・日 / 9:30~19:00	6,820円	アフタヌーン&ホリデー会員	火~金 / 13:00~19:00 土・日 / 9:30~19:00	5,400円
デイ会員	9:30~17:00	5,400円	アフタヌーン&ホリデー +N会員	火~金 / 13:00~20:45 土・日 / 9:30~19:00	5,940円
ランチ会員	13:00~15:00	3,780円	ホリデー会員	土・日・祝のみ終日利用	4,320円
アフタヌーン会員	13:00~19:00	4,860円	ランニング会員	9:30~19:00	2,160円
アフタヌーン +N会員	火~金 / 13:00~20:45 土・日 / 13:00~19:00	5,400円	ランニング+N会員	火~金 / 9:30~20:45 土・日 / 9:30~19:00	2,700円

忙しいあなたへ

1 回利用あります!

ビジター会員

始めるのに不安で 1 度試しに利用したい方に
オススメ! お好きな日にお好きな時間に
いつでもご利用いただけます。

曜日・時間

火~金 / 9:30~20:45
土・日 / 9:30~19:00

料金

1,080円/1回 (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ヵ月分の月会費
 - 引落し口座番号 ●口座届出印
 - ジュニア教室は指定ユニフォーム (別途4,100円) が必要となります。
- 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、お申し込みください。)
●「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。

健康教室

オススメ!!

チェア一体操教室

担当
スポーツ
リーダー
鈴木 優美



椅子に座った姿勢での運動を基本
とし、ウェーブストレッチング
を用いて身体を伸ばす・ほぐす・関節を動き
やすくする体操、スモールボールやチューブを
用いての筋力トレーニングなど行ないます。

曜日 木曜日 時間 11:30~12:30

月会費

5,400円(税込)/月4回
1 回 1,500 円で受講も可能です。



楽しく基本動作で体を動かしたい私は…
フレッシュウエルネス

姿勢・歩き・遊びを取り入れた
健康運動です。

曜日

火・金曜日

時間

9:45~11:15

プロポーションや姿勢維持機能改善したい私は…
創・健・美 体操教室ピラティス

ピラティスの要素を取り入れて、背骨を
中心に健康を維持する体操です。

曜日

金曜日

時間

11:30~12:30

姿勢バランス教室

担当
健康運動
指導士
加藤 聖治



正しい姿勢・呼吸法・歩き方を習
得することで膝や腰に負担が少な
く、体脂肪を燃焼しやすい身体作りをめざしま
す。

曜日 水曜日 時間 10:15~11:15

月会費

5,400円(税込)/月4回
1 回 1,500 円で受講も可能です。

無理なくカラダをうごかして健康になりたい私は…
シルバートリム

健康で明るく元気になるための
健康運動です。

※60歳以上の方

曜日

火・金曜日

時間

11:15~12:45

ココロとカラダをゆったりリフレッシュしたい私は…
かんたんヨガ

初めてヨガを始められる方を対象と
したクラスです。

曜日

水曜日

時間

13:10~14:10

年齢とともに衰えた体力を取り戻したい私は…
ロコモ予防教室

簡単な健康体操と身体をほぐすストレッチ
体操で心と身体をリフレッシュ。

※60歳以上の方

曜日

木曜日

時間

13:30~14:30

しっかりカラダを動かして体力UPしたい私は…
パワーヨガ

ヨガの基本動作をマスターしている
方を対象としたクラスです。

曜日・時間

火曜日 19:45~21:00
水曜日 11:40~12:55
木曜日 13:30~14:45

健康教室

インストラクターがあなたをしっかりとサポートします。
詳しくはお問い合わせ下さい。

参加費
(月4回)

4,320円 (税込)

ジュニア教室

成長期に大切な神経系の発達を促します。



ジュニア体操教室

学校体育につながる跳箱・鉄棒・マット運動を中心に
からだを自由にコントロールする能力を養います。

対象
3歳~11歳

月会費

5,940円



親子体操教室

お父さん、お母さんとスキンシップを回り、元気に身体
を動かします。お母さんもスリムに。

対象
10ヶ月~3歳未満

月会費

4,320円



キッズダンス

リズムに合わせて身体を動かす
事により、脳と運動神経が活性
化されます。

対象
3歳~11歳

月会費

幼児 5,400円 | 小学生 5,940円

トランポリン教室

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

対象
3歳~11歳

月会費

5,940円

キッズ体操教室

跳箱・鉄棒・マットを使って、
幼児期に必要な運動経験と能力
を養います。

対象
2歳半~5歳未満

月会費

5,940円

運動塾

ボール運動やラケットを使う運
動を通して、スポーツ全般の基
礎となる運動能力を養います。

対象
6歳~11歳

月会費

5,940円