

# Welcome

友達と一緒に今すぐStart!!

# Back!

期間  
5月末  
まで

コロナも5類へ移行!  
このタイミングにお得に再スタート  
してみませんか?

運動が苦手な方や、初めてで心配な方には、クラブの雰囲気分かって安心な1回体験がオススメ!



スクールの  
詳細はコチラ!

ワンコイン  
1回体験実施中!  
大人  
スクール 500円



# カムバックキャンペーン

2020年~2022年度までに退会された方、今なら面倒な手続きなしで即復帰可能!

初めてでも安心!  
スポーツジム1回

ワンコイン体験  
500円

期間中の  
お申込みで!  
初月  
月会費

# 50% オフ

大人気!!  
フィットネス  
レギュラー会員

1ヵ月お試し

# 4,400円

CC-OP コープ健康スポーツクラブ

受付時間 火~金 9:30~19:45  
土・日 9:30~18:00

※利用受付は終了の1時間前までとなります。

休館日 月曜日

# 078-441-2280



※価格は全て税込になります



# フィットネス

エアロバイク、ウォーキング、その他筋力トレーニングマシンおよびフリーウェイト器具を設置しています。  
トレーニングルームご利用の方に無料フィットネスプログラム、ストレッチや健康体操、エアロビクスなど  
19種の無料プログラムを自由に受けることができます！

コープ健康スポーツクラブだけ！  
**土日も利用可能！**  
**デイ会員** 平日に加えて土日も利用できる超お得な会員！

ご利用時間  
火～日 9:30～17:00  
月会費 **6,600円**

種別	ご利用時間	月会費
レギュラー会員	火～金 9:30～20:00	7,590円
	土・日 9:30～19:00	
ランチ会員	火～日 12:30～15:00	4,730円
アフタヌーン会員	火～金 13:00～20:00	6,050円
	土・日 13:00～19:00	
ビジター会員	火～金 9:30～20:00	1,320円 (1回あたり)
	土・日 9:30～19:00	

クラブの雰囲気分かって安心！

**ワンコイン体験**

フィットネスの詳細はコチラ

スポーツジム 1回体験 **500円**



ウォーキングデッキ使用！

**ランニング会員**

室内デッキでウォーキング&ランニング

ご利用時間  
火～金 9:30～20:00  
土・日 9:30～19:00  
月会費 **2,970円**

種別	ご利用時間	月会費
ホリデー会員	平日の祝 9:30～20:00	5,390円
	土・日 9:30～19:00	
アフタヌーン&ホリデー会員	火～金 13:00～20:00	6,600円
	土・日 9:30～19:00	
ナイト会員	火～金 15:00～20:00	5,390円
	土・日 15:00～19:00	

※ご利用の受付は終了時間の1時間前までとなります

# 大人スクール

イキイキとした豊かな日々のためアンチエイジングを目指した生活環境実現のため「生涯スポーツ」をテーマに体力向上・機能改善を目的とした教室をご用意しています。

種別	ご利用時間	月会費
フレッシュウェルネス	火 9:45～11:15	5,500円
かんたんヨガ	水 13:10～14:10	
パワーヨガ(初級)	火 19:30～20:45	
パワーヨガ(上級)	木 13:30～14:45	
姿勢バランス教室	水 10:15～11:15	

60歳以上の方が対象のプログラム

種別	ご利用時間	月会費
ロコモ予防教室	木 13:30～14:30	5,500円
	金 10:00～11:00	
らくらく貯筋体操	火 11:15～12:30	
いまカラダ体操	金 11:15～12:15	
ピラティス教室	金 11:30～12:30	
いきいき健康チェア体操教室	水 12:45～13:30	5,500円 (1,540/回)

ワンコイン **1回体験実施中！**

運動が苦手な方や初めてで心配な方にオススメです！  
クラブの雰囲気が分かって安心な1回体験！

WEB申し込みは  
コチラから



大人スクール **500円**

好評につき！  
4月より**金曜日**追加開講！

…ロコモ予防教室…

体力に不安のある方におすすめ！  
いつでも自分の足で歩くための足腰運動。

ご利用時間  
木 13:30～14:30  
金 10:00～11:00



…かんたんヨガ…

体幹を整え気分転換リフレッシュ。

ご利用時間  
水 13:10～14:10



月会費制

<ご利用いただける方>

- コープこうべの組員、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。

お申し込み時に必要なもの

- コープこうべ組合員証
- 引落し口座番号 ●口座届出印
- 当初2ヵ月分の月会費

※価格は全て税込になります

# クライミングウォール

初回安全講習&体験(初めてのご利用) 定休日:月曜日

種別	ご利用時間	月会費
完全予約制	お電話で事前にご利用の予約を行ってください	2,200円 (約60分)

※定員に達した場合はご利用をお断りする場合がございます。ご了承ください  
※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  
※レンタル用品は無料です

クライムエクササイズとは

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です。  
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。



クライミング会員

種別	ご利用時間	月会費	定員
ウィークデイ	火～金 10:00～17:00	7,700円	25名
ウィークナイト	火～金 15:00～20:00	6,600円	10名
ウィークエンド	土・日 10:00～19:00	8,800円	15名

※小学3年生～高校生の方はスクールのみご利用いただけます  
※レンタル用品は有料です

手ぶらでOK! レンタルグッズ

運動しやすい服装と靴下だけ  
持ってくるだけですぐに始められます！

シューズ 550円 ハーネス 330円

販売のみ  
チョーク 605円

施設利用(2回目以降) デイタイム:最大4時間まで  
ナイトタイム:閉館まで

種別	ご利用時間	月会費
デイタイム	火～日 10:00～17:00	1,980円
ナイトタイム	火～金 15:00～20:00	1,650円
	土・日 15:00～19:00	

※小学3年生～高校生の方はスクールのみご利用いただけます  
※レンタル用品は有料です

COOP コープ健康スポーツクラブ

〒658-0081 兵庫県神戸市東灘区田中町5丁目3-20

運営・指導 / 株式会社 社会体育開発研究所

受付時間 火～金 9:30～19:45  
土・日 9:30～18:00

※利用受付は終了の1時間前までとなります。

休館日 月曜日

078-441-2280

詳細については  
ホームページを  
ご覧ください

