

健康教室 申込方法

お申込みは、お電話または、健康づくりセンターB1Fフロントにて承ります。
電話番号：03-5970-6731（月曜休館日）
※月曜が祝日の場合は営業となります。

教室名	日時	定員	実施時間	内容
① ヨガ教室	①1月12日(月/祝) 12:30~13:30 ②2月23日(月/祝) 12:00~13:00	各20名	60分	運動を始めるきっかけを探している方、運動でストレス発散をしたいと思っている方。運動初心者でも気軽に参加できる内容です。
② 美脚美尻運動教室 (対象：女性限定) 女性インストラクター担当	①1月12日(月/祝) 15:00~15:30 ②2月23日(月/祝) 15:00~15:30	各15名	30分	美しいボディラインを目指している方に。下肢・臀部に特化したトレーニングです。
③ ストレッチ教室 (ストレッチボール使用)	①2月1日(日) 12:00~13:00 ②3月29日(日)12:00~13:00	各15名	60分	ストレッチボールを使い、固くなった筋肉をほぐし、柔軟性を取り戻すことを目的とします。
④ 初心者向けトレーニング教室 (マシン使用)	2月21日(土) 11:00~11:30	10名	30分	初心者の方向けに基本的な動きを説明しながら、トレーニングを行います。何から始めればいいのか分からない方、これから運動を始めようと思っている方にお勧めです。
⑤ マシンを使わない 筋力トレーニング教室	①1月12日(月/祝) 14:00~14:30 ②2月21日(土) 12:00~12:30	各10名	30分	フィットネスマシンを使わない、職場や家庭でも行えるトレーニングを紹介します。
⑥ 体力測定会	3月15日(日) 12:00~13:00	20名	60分	実施5項目「握力・立上りテスト・座位体前屈・閉眼片足立ち・上体お越し」測定結果から運動改善へのアドバイスをします。
⑦ ボディメンテナンス 骨盤体操教室	2月11日(水/祝) 13:00~14:00	20名	60分	骨盤まわりの筋肉をほぐす運動で、歪みを整え、全身のバランスや姿勢を整えるプログラムです。
⑧ 肩こり・腰痛解消運動教室	3月8日(日) 12:00~13:00	20名	60分	肩こり・腰痛の予防運動です。普段、肩こりや腰痛に悩んでいる方にお勧めです。
⑨ ピラティス教室 (対象：女性限定) 女性インストラクター担当	①2月23日(月/祝) 13:30~14:30 ②3月20日(金/祝) 14:30~15:30	各15名	60分	ピラティスは、体幹のインナーマッスルを鍛え、姿勢や身体機能の改善を促すプログラムです。
⑩ 骨盤メンテナンス教室	2月15日(日) 12:00~13:00	15名	60分	骨盤まわりの筋肉をほぐす運動で、歪みを整え、全身のバランスや姿勢を整えるプログラムです。
⑪ 親子運動教室 ダンス教室 (対象：年長~小3)	①1月25日(日) 14:30~15:30 ②2月1日(日) 14:30~15:30	各10組	60分	正しいスキルを親子で楽しく習得します。初めての方もお気軽にご参加いただけます。曲に合わせ振り付けを覚えリズムに乗って身体を動かす教室です。
⑫ ステップエクササイズ教室	2月8日(日) 12:00~13:00	15名	60分	踏み台昇降のような動作を行う有酸素運動です。初めての方も気軽に参加できます。
⑬ 大人のための はじめてバレエ教室 (対象：女性限定) 女性インストラクター担当	2月22日(日) 12:00~13:00	10名	60分	バレエを中心にバレエの基礎的な動きを取り入れたレッスンをを行います。
⑭ アクアエクササイズ	3月22日(日) 12:00~12:45	15名	45分	浮力、抵抗など水の特性を利用した水中運動です。浮力で体重を支えるため、膝や腰の負担も軽減しながら全身運動を行います。
⑮ 背骨コンディショニング教室	2月11日(水/祝) 11:45~12:45	10名	60分	背中の筋肉をほぐす運動で、歪みを整え、全身のバランスや姿勢を整えるプログラムです。

特典①健康教室は参加費無料（別途入館料必要：中学生~大人500円/小学生250円）

特典② スタンプカードポイントでマッサージを受けよう！ポイント2倍キャンペーン

通常1回利用→1ポイント付与のところ、期間中は2ポイント付与!!	ポイント数	ポイント特典
10ポイント以上貯まったら、入館料またはマッサージに交換できます。	10ポイント	入館料1回無料
但し、マッサージへポイント交換できるのはこの期間だけ！お見逃しなく！	20ポイント	マッサージ40分無料
マッサージへの交換期限：令和8年4月末日	30ポイント	マッサージ60分無料

電設工業健康保険組合

健康づくりイベント

期間：令和8年1月6日~3月31日
会場：健康づくりセンター へるすびあ
対象：被保険者・被扶養者

運動不足でお悩みの方！
この機会に健康教室に参加して運動習慣を身に着けましょう！

参加者募集中！ 健康教室15アイテム

① ヨガ教室

② 美脚美尻運動教室
(女性限定)

③ ストレッチ教室

④ 初心者向けトレーニング教室

⑤ マシンを使わない筋力
トレーニング教室

⑥ 簡単体力測定会

⑦ ボディメンテナンス
骨盤体操教室

⑧ 肩こり・腰痛解消運動教室

⑨ ピラティス教室 (女性限定)

⑩ 骨盤メンテナンス教室

⑪ 親子運動教室 ダンス
(年長~小3)

⑫ ステップエクササイズ教室

⑬ 大人のための
はじめてバレエ教室
(女性限定)

⑭ アクアエクササイズ

⑮ 背骨コンディショニング教室

特典①健康教室は参加費無料！（※別途入館料必要：中学生~大人500円/小学生250円）
特典②スタンプカードポイントでマッサージを受けよう！