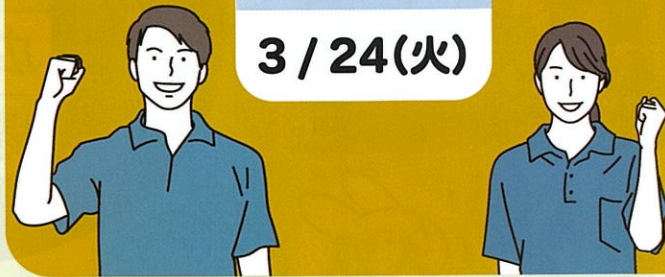


健康づくり教室 4～6月生募集!

締切日

3/24(火)



お問い合わせ・お申込みは
へるすぴあ健康づくりセンター
TEL 03-5970-6731

Jr ジュニアゴルフ教室

受講資格	4歳～小学6年生までの被扶養者(ゴルフ初心者)
開催日	4月～6月の日曜日、10回実施
クラス	13:10～14:10(1クラスのみです)
定員	6名(先着順)
受講料	10,000円
内容	レベルに合わせてプロが指導いたします。
その他	貸しクラブ(無料)が利用できます。

募集休止中*

Jr ジュニア水泳教室

受講資格	4歳～小学6年生までの被扶養者
開催日	4月～6月の火曜日～土曜日、曜日ごと全8回実施
クラス	火・水・木・金 16:00～ 17:00～ 土 13:30～ 14:30～
受講料	4,000円
内容	泳力ごとのクラス編成を行い、定期的な泳力認定テストで楽しくお子さまのステップアップをサポートします。

Jr ジュニアダンス教室

受講資格	4歳～小学6年生までの被扶養者
開催日	4月～6月の水曜日・日曜日、曜日ごと全8回実施
時間・対象	水曜日 (1) 16:00～ 小学生 日曜日 (1) 12:15～ 4歳～小学1年生 (2) 13:15～ 小学2年生～小学6年生
定員	各クラス20名(先着順)
受講料	4,000円
内容	音楽に合わせて踊る楽しさを体感していただくことにより、お子さまの体力向上・健やかな成長をサポートします。

ゴルフ教室

受講資格	被保険者および被扶養者(中学生以上)
開催日	4月～6月に10回実施
クラス	水曜日 (1) 19:00～ 木曜日 (1) 18:10～ (2) 19:20～ 土曜日 (1) 9:00～ (2) 10:10～ (3) 12:00～ (4) 13:15～ (5) 14:30～ 日曜日 (1) 9:00～ (2) 10:10～ (3) 12:00～
定員	各クラス6名(先着順)
受講料	18,000円
内容	初心者から上級者までの確かな指導をします。

フラダンス教室

受講資格	被保険者および被扶養者(中学生以上)
開催日	4月～6月の土曜日、全10回実施
時間	12:30～13:30
定員	30名(先着順)
受講料	入館料のみ
内容	健康や美容に効果的! 全10回の中で目標設定をして指導します。

フラダンス初心者教室

受講資格	被保険者および被扶養者(中学生以上)
開催日	4月～6月の日曜日、全8回実施
時間	11:00～12:00
定員	20名(先着順)
受講料	入館料のみ
内容	フラダンスが初めての方も参加しやすい、初心者向けの教室です。

*各クラス定員制のため、募集を締め切っている場合があります。
あらかじめご了承ください。

健保の直営施設へるすぴあでは
みなさんのご利用をお待ちしています

へるすぴあ

「へるすぴあ」

所在地 東京都板橋区坂下1-33-12
交通 都営三田線「志村三丁目」駅下車、徒歩8分
国際興業バス「志村三丁目駅」下車、徒歩6分
または「坂下二丁目」下車、徒歩1分
通常入館料 大人500円、小学生250円、未就学児無料(被保険者・被扶養者)
※初回ご利用の際は、マイナポータルの健康保険証情報または資格確認書をご提示ください。
※未就学児は毎回マイナポータルの健康保険証情報または資格確認書をご提示ください。
※小学生以下は、保護者の同伴をお願いします。なお、東京都の条例に基づき、7歳以上の小学生の混浴(ロッカールームを含む)はお断りしています。ご利用の際は、同性の保護者の同伴が必要です。
休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は営業いたします。)
(祝日あけの平日が振替休館となります。)

各種健康教室のご案内

当日参加できるプログラムや多彩な
「健康づくり教室」をご用意してい
ます。お気軽にお越しください。
※詳細はホームページをご覧ください。



お問い合わせ先 健康づくりセンター
TEL 03-5970-6731
FAX 03-5970-6865

ゴールデンウィークの営業時間について
4月29日(水・昭和の日)、5月2日(土)～
5月6日(水・振替休日)の間は祝日営業時間と
なります。
10:00～20:00 ※最終入館19:00
4月30日(木)、5月1日(金)は
通常営業(10:30～21:00 最終入館20:00)
5月7日(木)は振替休館日となります。



令和8年4～9月

新入社員 「無料体験」 キャンペーン!

本年の3～4月に健康保険の資格を取
得された方を対象に、「入館料1回無料」
キャンペーンを実施します。

マイナポータルの健康保
険証情報または資格確
認書をご提示ください。



4月・5月 1日教室のご案内

事前申込
先着順

教室名	アクアビクス	やさしいヨガ
内容	音楽に乗って水中でエアロビクス。 水の効果で体に負担をかけずに楽 しくトレーニング。	ヨガの色々なポーズで柔軟性を高 めながら心と身体のバランスを整 えます。
日時	4月29日(水・祝) 13:00～13:45	5月6日(水・振休) 11:45～12:45
開催場所	プール	第1スタジオ
対象	中学生以上	中学生以上
定員	10名	20名
持ち物	水着、水泳帽、タオル、飲料	動きやすい服装、タオル、飲料
受講料	入館料のみ	入館料のみ

