

直営運動施設

被保険者ならびに被扶養者の方々の健康体力づくり事業の一環として直営運動施設を運営しています。みなさまのスポーツライフにご活用ください。

健康増進センター「すこやかプラザ」

〒175-0045 東京都板橋区西台4-4-18 ☎03(3559)5181

◆利用できる方

被保険者と被扶養者の方。ただし、利用に余裕があるときは、それ以外の方もご利用になれます。

◆開設期間 通年（休館日は除く）

◆休館日

毎週火曜日（火曜日が祝日・振替休日のときは翌平日）、年末年始、その他特に出版健保が定めた日

◆申込方法

・大体育室

出版健保ホームページから利用月の2カ月前の20日までに申し込んでください。申し込み多数の場合は抽選により利用者を決定します。当選した方には月末までに、「利用予約決定通知書」を送付します。抽選後の空面申し込みは、利用月の前月1日から出版健保ホームページ等で受け付けます。

・会議室

利用月の前月1日から保健施設事業課で受け付けます。

・プール、トレーニング室、小体育室（卓球等）、ビリヤード

利用の当日「すこやかプラザ」フロントにお申し込みください。

◆利用料の支払い

・大体育室、会議室

① 健保窓口（現金のみ）支払い【支払期限：利用日の10日前まで】

② 振込【支払期限：利用日の15日前まで】

【重要】振込時の依頼人名について

申込責任者（氏名）の前に必ず受付番号を入力してください。

※複数の受付番号を入力し、お振り込みすることが可能です。

（受付番号が入りきらない、また入力できなかった場合は、入金日当日に保健施設事業課（☎03-3292-5004）にご連絡ください。）

〈例〉氏名 健保 太郎 → 12345 ケンボタロウ
受付番号 2026-012345

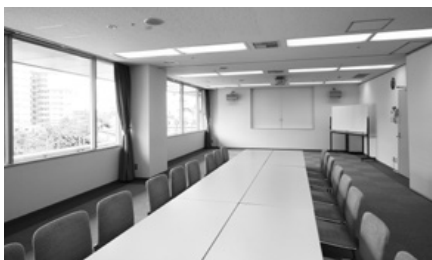
振込口座 みずほ銀行 神田支店 普通預金口座 1164866
出版健康保険組合 保健施設口



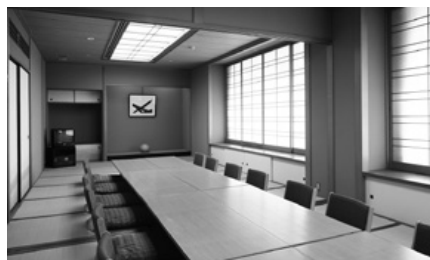
▲大体育室



▲小体育室



▲会議室（洋室）



▲会議室（和室）



▲ビリヤード室

入金が確認され次第、「利用連絡書」を送付します。

- ◆ プール、トレーニング室、小体育室（卓球等）、ビリヤード
利用の当日「すこやかプラザ」フロントでお支払いください。

◆利用取消・変更（キャンセル料）

出版健保ホームページからの利用取消は、利用日の15日前まで可能です。14日～5日前までは保健施設事業課にご連絡ください（営業時間外の場合は「すこやかプラザ」にご連絡ください）。それ以降は利用料の全額をキャンセル料として負担していただきます。なお、施設の事情で利用不能とした場合は払い戻しをしません。払い戻しには利用責任者の印鑑が必要です。

◆施設内容

スポーツ施設

大体育室／小体育室／トレーニング室／温水プール／ビリヤード室

その他の施設

- ◆ 体力測定室
- ◆ 多目的広場（卓球台（有料）を常設）
- ◆ 駐車場
- ◆ 駐輪場
- ◆ 更衣室、浴室、シャワー
- ◆ 会議室…洋室3室、和室2室

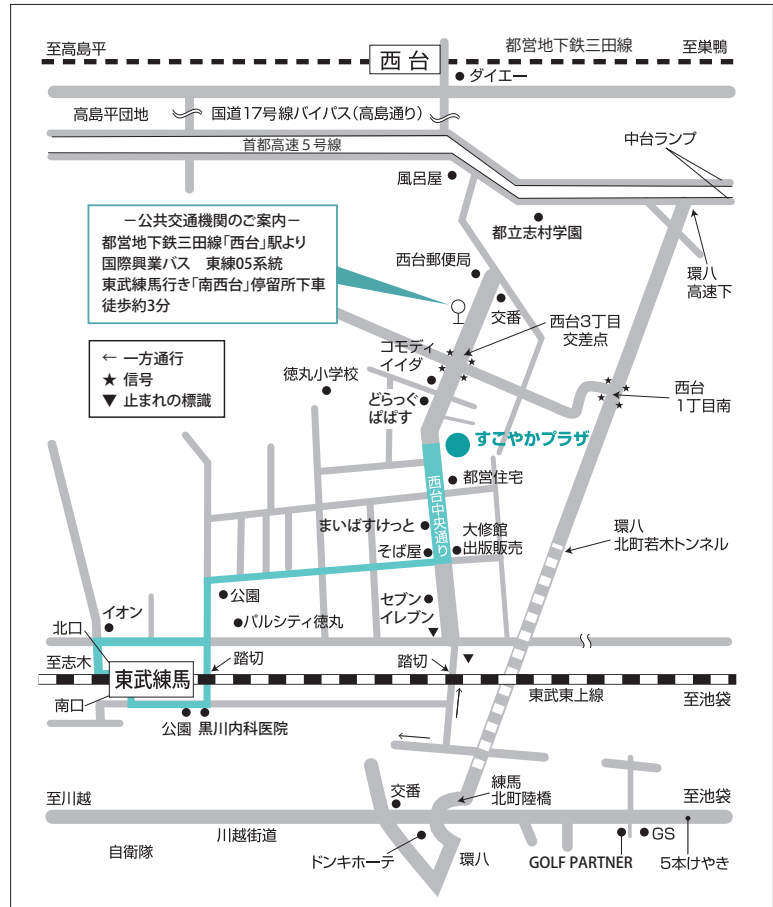
◆すこやかスポーツ教室（会員制）

◆スタジオ教室、スイミング教室

プログラムは35ページをご覧ください。

お申し込み・お問い合わせ

大体育室、会議室は…保健施設事業課
☎03(3292)5004
上記以外は…すこやかプラザ管理課
☎03(3559)5181



東武東上線「東武練馬」駅下車徒歩約12分（普通電車のみ停車）
都営地下鉄三田線「西台」駅下車バス6分

すこやかプラザ：利用時間および料金表

利用時間および利用料（被保険者・被扶養者以外の利用料は下記の倍額）

●大体育室：団体

利用時間			利用料（全面利用）	
土・日・祝日	午前	9時～12時	7,200円	全日 25,000円
	午後Ⅰ	1時～3時	5,800円	
	午後Ⅱ	3時30分～5時30分	5,800円	
	夜間	6時～9時	10,000円	
平日	午後Ⅰ	1時～3時	4,800円	全日 18,000円
	午後Ⅱ	3時30分～5時30分	4,800円	
	夜間	6時～9時	9,000円	

- 半面利用の場合は、全面利用料の半額です。
- 1/3面利用の場合は、全面利用料の1/3額（100円未満は切り上げ）です。
- バドミントンの利用は、1コート1時間500円です。

●プール

個人（1回利用・回数券・会員券）

利用時間		利用料	
		大人	子供
日	午前9時30分～12時	1回利用 350円 回数券 3,500円 (11回利用券)	1回利用 200円 回数券 2,000円 (11回利用券)
土・祝	午前10時～12時		
土・日	午後1時～5時15分		
	午後6時～8時30分		
祝・平日	午後1時～5時45分		
	午後6時30分～9時		
会員券	1カ月券	1,750円	1,000円
	3カ月券	4,700円	2,700円
	6カ月券	8,400円	4,800円
	12カ月券	14,700円	8,400円

- 大人…高校生以上、子供…中学生以下

●トレーニング室

個人（1回利用・回数券・会員券）

利用時間		利用料	
		1回利用	回数券
土・日・祝日	午前9時～午後9時	400円	4,000円 (11回利用券)
平日	午後1時～9時		
会員券	1カ月券	2,000円	
	3カ月券	5,400円	
	6カ月券	9,600円	
	12カ月券	16,800円	

- 大人（高校生以上）のみの料金です。

◇その他

区分	小体育室		会議室（1時間）		その他		
	卓球 （1階 多目的広場も同額）	その他の利用	洋室	和室	ビリヤード	ロッカー*	シューズ ロッカー
平日	1人当たり1時間100円	1時間500円	1室400円	和室1 300円 和室2 250円	1時間500円	1回100円	3カ月 1,400円 6カ月 2,500円 12カ月 4,300円
土・日・祝日	1人当たり1時間150円	1時間600円					

- *プール・トレーニング・各教室以外を利用する場合は、ロッカー利用料として別途100円がかかります。（シューズロッカーの料金のみ組合員以外も同額）



▲プール

●プール・トレーニング室 個人（共通会員券）

会員券	利用料
1カ月券	3,000円
3カ月券	8,100円
6カ月券	14,400円
12カ月券	25,200円

- 大人（高校生以上）のみの料金です。



▲トレーニング室



▲小体育室

すこやかプラザ：スタジオ・スイミング教室

スタジオ教室

プログラム

月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
13:15～14:00 ボディメイク	13:15～14:00 大人ダンス(ズンバ)	13:15～14:00 歩いてファットバーナー	13:15～14:00 メガダンス	10:00～10:45 オリジナル健康体操	10:00～10:45 ファットバーンエアロ
14:15～15:00 ボディバランス	14:15～15:00 ボディコンバット(1・3週) ボディアタック(2・4週)	15:00～15:45 ハワイアン	14:15～15:00 ボディバランス(1・3週) ピラティス(2・4週)	11:00～11:45 肩こり腰痛体操	11:00～11:45 ヨガ
15:15～16:00 ボディバンプ	15:15～16:00 ヨガストレッチ(1・3週) 背骨コンディショニング(2・4週)	19:00～20:00 太極拳	15:15～16:00 大人バレエ (基礎)	12:00～12:45 レスミルスダンス	12:00～12:45 背骨コンディショニング
16:30～17:30 子供体操(幼児・学童)	16:30～17:30 子供体操(幼児・学童)		19:00～19:45 ボディバランス	13:00～13:45 ヨガ	13:00～13:45 ボディバンプ
19:00～19:45 オリジナル健康体操	19:00～19:45 ピラティス			14:00～14:45 ボディバンプ	14:00～14:45 ボディコンバット
20:00～20:45 週替わりプログラム	20:00～20:45 ボディバンプ(1・3週) ボディコンバット(2・4週)			15:00～15:45 ボディコンバット	15:10～16:10 大人バレエ(初中級)
				16:15～17:15 大人ダンス(HIPHOP)	

(単位：円)

会費

区分	入会金	年会費	月会費		
			スポーツ教室※1	子供体操	教室・トレーニング室共通※2
組合員	免除	免除	3,200	週1回 3,200 週2回 5,200	4,600
員外	5,000	2,000	6,500	週1回 6,500 週2回 8,600	9,300

※1 会員(子供を除く)は、すべてのプログラムが受講できます。

※2 教室・トレーニング室共通会員(子供を除く)は、すべてのプログラムの受講と、トレーニング室が利用できます。

スイミング教室

プログラム

月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
13:00～13:45 ・クロール初級 ・平泳ぎ初級	13:00～14:00 ベビー(親子)	13:35～14:20 ・クロール初級 ・スイム中級	13:00～13:45 クロール初級	10:30～11:15 ・クロール初級 ・各種フォーム練習	9:30～10:30 幼児・学童(初・中級) 9:35～10:20 スイム中上級
14:30～15:15 スイム中級	14:30～15:30 幼児	14:30～15:15 アクアビクス	14:30～15:15 ・背泳ぎ・平泳ぎ初級 ・バタフライ初級	11:15～12:00 ・スイム初級 ・スイム中級	10:30～11:30 幼児・学童(初・中級)
15:30～16:30 幼児・学童(初・中級)	15:30～16:30 幼児・学童(初・中級)	15:30～16:30 幼児・学童(初・中級)	15:30～16:30 幼児・学童(初・中級)	12:00～13:00 幼児・学童(初・中級) 12:05～12:50 スイム初中級	11:30～12:30 幼児・学童(初・中級)
16:30～17:30 学童(初・中級)	16:30～17:30 学童(初・中級)	16:30～17:30 学童(初・中級)	16:30～17:30 学童(初・中級)	13:00～14:00 ベビー(親子) 13:00～13:45 ・クロール・背泳ぎ初級	12:30～13:15 スイム初中級
17:30～18:30 学童上級① 17:30～19:00 学童上級②	17:30～18:30 学童上級① 17:30～19:00 学童上級②	17:30～18:30 学童上級① 17:30～19:00 学童上級②	17:30～18:30 学童上級① 17:30～19:00 学童上級②	14:00～15:00 幼児・学童(初級)	17:00～18:00 学童(中上級)
19:30～20:15 ・バタフライ初級 ・クロール・背泳ぎ初級	19:30～20:15 ・平泳ぎ・クロール初級 ・バタフライ初級	19:30～20:15 ・背泳ぎ初級 ・平泳ぎ初級	19:30～20:15 各種フォーム練習	15:00～16:00 幼児・学童(初・中級)	
20:15～21:00 ・平泳ぎ初級 ・スイム中上級	20:15～21:00 アクアビクス	20:15～21:00 ・スイム上級 ・バタフライ初級	20:15～21:00 ・背泳ぎ初級 ・ロングディスタンス(サイトレ)	16:00～17:00 学童(初・中級)	
				17:00～18:00 学童上級① 17:00～18:30 学童上級②	
				19:00～19:45 ・スイム初級 ・スイム中級	
				19:45～20:30 スイム上級(マスターズ)	

(単位：円)

会費

区分	入会金	年会費	月会費				
			ベビー※1	幼児・学童・フレンドリーエンジョイプールクラブ	成人・アクアビクス	学童上級②※2	教室・スイム共通※3
組合員	免除	免除	3,200	週1回 3,200 週2回 5,200	週1曜日 3,200 マルチ5,200 ※2	5,200	週1曜日 4,400 マルチ6,400 ※2
員外	5,000	2,000	6,500	週1回 6,500 週2回 8,600	週1曜日 6,500 マルチ8,600 ※2	8,600	週1曜日 9,000 マルチ11,100 ※2

※1 ベビークラス会員は、開講日にいつでも受講できます。

※2 マルチ会員・学童上級②クラス会員は、回数に制限なく受講できます。

※3 教室・スイム共通会員は、プログラムの受講と、プール利用ができます。

火曜日は休館日です。

大宮けんぽグラウンド

大宮けんぽグラウンド

◆利用できる方

被保険者と被扶養者の方。ただし、利用状況に余裕があるときは、その他の方もご利用になれます。

◆開設期間

- ・野球場、サッカー場…2026年3月14日(土)～11月末日まで
- ・テニスコート…通年利用できます(定休日は除く)。

◆定休日

毎週火曜日(当日が祝日・振替休日のときは翌日)、年末年始、特に出版健保が定めた日

◆申込方法

出版健保ホームページより利用月の2カ月前の20日までに申し込んでください。申し込み多数の場合は抽選により利用者を決定します。当選した方には月末までに、「利用予約決定通知書」を送付します。また、毎月27日午前7時から【施設予約システム】「予約照会・変更・取消」画面から抽選結果が確認できます(落選の場合は表示されません)。抽選後の空面申し込みは、利用月の前月1日から出版健保ホームページで受け付けます。

◆利用料の支払い

- ①健保窓口(現金のみ)支払い【支払期限:利用日の10日前まで】
- ②振込【支払期限:利用日の15日前まで】

【重要】振込時の依頼人名について

申込責任者(氏名)の前に必ず受付番号を入力してください。

※複数の受付番号を入力し、お振り込みすることが可能です。
(受付番号が入りきらない、また入力できなかった場合は、入金日当日に保健施設事業課 ☎03-3292-5004)にご連絡ください。)

〈例〉氏名 健保 太郎 → 12345 ケンボタロウ
受付番号 2026-012345

振込口座 みずほ銀行 神田支店 普通預金口座 1164866
出版健康保険組合 保健施設口

入金が確認され次第、利用当日、大宮けんぽグラウンド管理事務所に持参していただく「利用連絡書」を送付します。

◆利用取消・変更(キャンセル料)

出版健保ホームページからの利用取消は、利用料金の支払前および利用日の15日前まで可能です。利用料金の支払後または利用日の14日～5日前からの取消・変更は、出版健保までご連絡ください(営業時間外の場合は現地施設へ連絡してください)。それ以降は利用料の全額をキャンセル料として負担していただきます。なお、天候不順などで施設が利用不能といった事情の場合は払い戻しをします。払い戻しには利用責任者の印鑑が必要です。

◆利用連絡書の提出

利用当日は「利用連絡書」を、大宮けんぽグラウンド管理事務所に提出してからご利用ください。「利用連絡書」の提出がない場合は利用をお断りすることもあります。

■クラブハウス利用

更衣室等を利用する場合は、「東京健保組合大宮けんぽグラウンドクラブハウス」をご利用ください。

【定休日】 毎週火曜日(祝日を除く)

〒331-0065 埼玉県さいたま市西区二ツ宮113-1 ☎048(623)2186

お問い合わせ 保健施設事業課 ☎03(3292)5004



大宮けんぽグラウンド：利用時間および料金表

◆利用時間・区分

期間	区分	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
4月・10月	野球・テニス サッカー	午前9時～11時	午前11時～ 午後1時	午後1時～3時	午後3時～5時	—
5月～9月(平日)						
5月～9月 (土・日・祝日)	野球・テニス サッカー	午前8時～10時	午前10時～正午	正午～午後2時	午後2時～4時	午後4時～6時
11月～3月	テニス	午前10時～正午	正午～午後2時	午後2時～4時	—	—
11月・3月	野球・サッカー	午前10時～正午	正午～午後2時	午後2時～4時	—	—

◆施設内容および利用料

施設内容	面数	利用単位	利用料			
			被保険者および被扶養者		その他の方	
			平日	土・日・祝日	平日	土・日・祝日
野球場	6面	1面2時間	1,000円	2,000円	3,000円	5,000円
テニスコート (全天候型)	12面	1面2時間	500円	1,000円	1,500円	3,000円
サッカー場	1面	2時間	2,000円	4,000円	6,000円	9,000円

