

# 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  
受付番号 2024-012345 ➡ 12345 ケンボタロウ

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（営業時間外のときは「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す。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36ページをご覧ください。



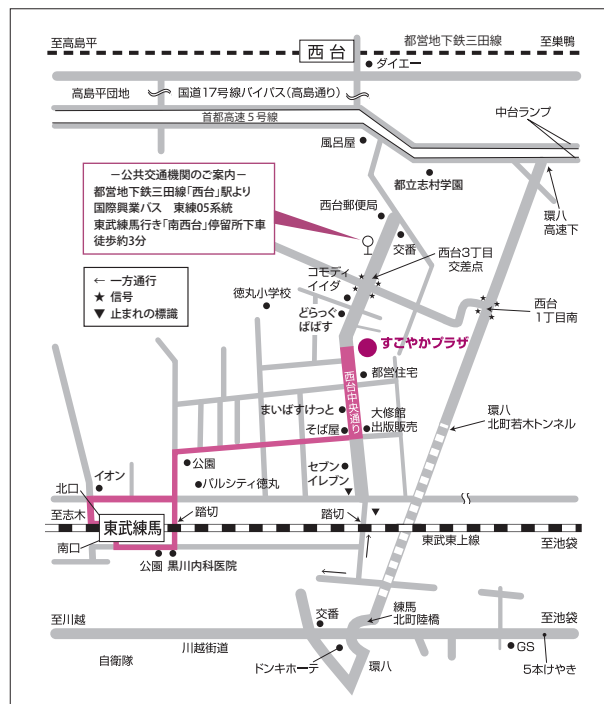
### お申し込み・お問い合わせ

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)
	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



## ●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

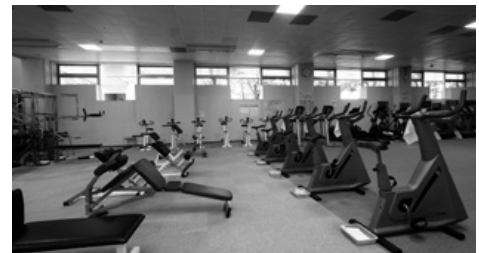
- 大人（高校生以上）のみの料金です。

## ●トレーニング室

## 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)
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）

# 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 ボディメイキング	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 ボディパンプ(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 歩いてファットバーナー
16:30～17:30 子供体操 (幼児・学童)	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)	13:00～13:45 ヨガ	13:00～13:45 ボディバランス
19:00～19:45 オリジナル健康体操	16:30～17:30 子供体操(幼児・学童)		19:00～19:45 ボディバランス	14:05～14:50 ボディパンプ	14:05～14:50 ボディパンプ(1・3週) ボディコンバット(2・4週)
20:00～20:45 週替わりプログラム	19:00～19:45 ピラティス			15:10～15:55 ボディコンバット	15:10～16:10 大人バレエ(初中級)
	20:00～20:45 ボディパンプ(1・3週) ボディコンバット(2・4週)			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 ・スイム中級	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 ・平泳ぎ中級	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) ・幼児	12:15～13:00 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 フレンドリーエンジョイ プールクラブ
19:30～20:15 ・バタフライ初級 ・背泳ぎ初級	19:30～20:15 ・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 ・スイム初級	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(スイトレ)	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、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…2024年3月中旬～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 **2024-012345**

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、利用日の15日前まで可能です。14日～5日前まで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せん。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

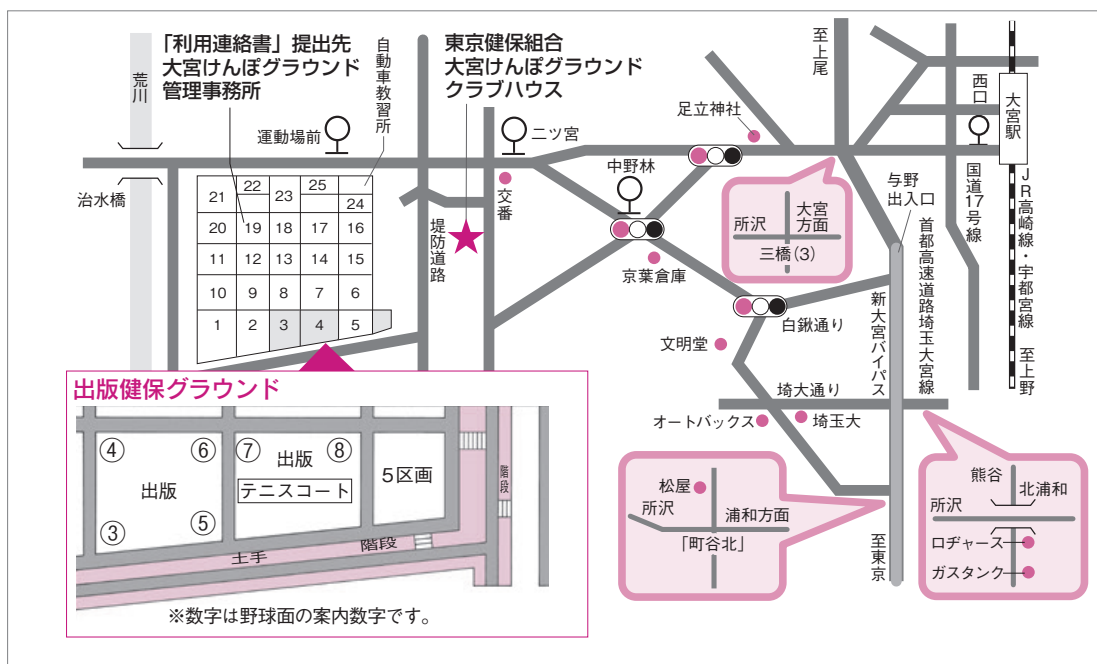
利用当日は「利用連絡書」を、大宮けんぽグラウンド管理事務所に提出してからご利用ください。「利用連絡書」の提出がない場合は利用をお断りすることもあります。

## 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・11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
12月～2月	テニス	午前10時～正午	正午～午後2時	午後2時～4時	——	——
3月	野球・テニス 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

## 摂津運動場

〒566-0035 大阪府摂津市鶴野2-4 ☎072(637)0623

### ◆利用できる方

被保険者と被扶養者の方、その他の方もご利用になれます。

### ◆開設期間

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か月前の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または大阪支部において電話で受け付けます。

### ◆利用料の支払い

利用日の10日前(銀行振込の場合は15日前)までにお支払いください。

※振込時の依頼人名は、受付番号を氏名の前に入力してください。

入金を確認され次第、「利用連絡書」を送付します。

### ◆施設内容および利用料

施設内容	面数	利用単位	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
テニスコート	4面	1面2時間	500円	1,000円	1,500円	3,000円
フットサルコート	1面	2時間	1,500円	2,500円	7,000円	12,000円

### ◆施設

テニスコート(オムニ)・・・4面  
フットサルコート……………1面

### ◆クラブハウス

ロビー、ロッカールーム、シャワールーム

### ◆利用連絡書の提出

「利用連絡書」を摂津運動場内事務所に提出してからご利用ください。「利用連絡書」がない場合は利用をお断りすることがあります。

### ◆利用取消・変更(キャンセル料)

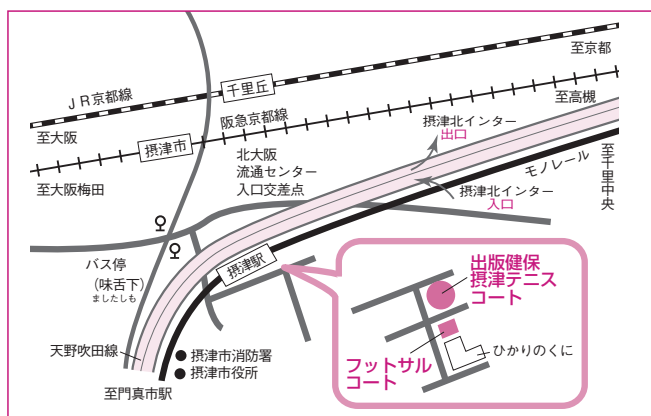
出版健保ホームページからの利用取消は、利用日の15日前まで可能です。14日～5日前までは出版健保までご連絡ください(営業時間外の場合は現地施設へ連絡してください)。それ以降は利用料の全額をキャンセル料として負担していただきます。なお、天候不順などで施設が利用不能となった場合は払い戻しをします。払い戻しには利用責任者の印鑑が必要です。

### ◆交通

大阪モノレール「摂津」駅下車、徒歩約3分  
阪急京都線「摂津市」駅下車、徒歩20分  
JR京都線「千里丘」駅下車、バス「味舌下<sup>ましたしも</sup>」下車、徒歩約10分

### ◆お申し込み・お問い合わせ

大阪支部 ☎06(6944)4300



# 契約スポーツ施設



出版健保は、直営の運動施設のほかにも民間のスポーツ施設と法人会員契約を結び、会員料金でご利用いただけます。みなさまのスポーツライフの一環としてご活用ください。各施設の詳細については、出版健保のホームページをご覧ください。

## ◆利用施設

セントラルスポーツ、コナミスポーツクラブ、スポーツクラブネサンス、フィットネスクラブコ・ス・パ

## ◆利用期間

2024年4月1日～2025年3月31日

## ◆利用資格

出版健保の被保険者ならびに被扶養者。ただし、施設によっては年齢制限が設けられておりますので、施設の規則に従ってください。

## ◆利用料金

1人1回300円～

施設により異なりますので、各施設にお問い合わせください。

## セントラルスポーツ

### ①利用申込

出版健保へのお申し込みは不要です。パソコン、スマートフォンから下記の出版健保専用 URL より利用者登録をしてください。利用者登録の際に、利用資格証明書として「健康保険証」の添付が必要となります。

[出版健保専用 URL]

<https://www.central.co.jp/e-central/member/entry/3URtAYBaRK>



### ②利用方法

施設を利用する前に利用希望施設の二次元コードを取得し、施設スタッフへ提示し、所定の施設利用料をお支払いください。二次元コードで入退館手続等ができます（スマートフォンがない方については専用の WEB サイトから二次元コードを取得し、紙に印刷したものを施設スタッフへ提示してください）。

※クレジットカード決済も可能です。

## ◆その他

詳しい登録方法は「セントラルスポーツ 法人向け健康支援サービス」のホームページでご確認ください。

[https://business.central.co.jp/corporate/news/new\\_system/](https://business.central.co.jp/corporate/news/new_system/)



※初年度は無料ですが、年1回アプリ更新手数料（管理料100円・税別）が必要になります。

※二次元コード取得後の有効期限は14日間です（取得後の取り消し可能）。

## コナミスポーツクラブ

### ①利用申込

出版健保へのお申し込みは不要です。直接利用される施設へ「健康保険証」を提示し、申し込んでください。

### ②利用方法

「都度利用制」と「月会費利用制」の2種類があります。

#### ①都度利用制

手続きには「健康保険証」「会員証発行手数料1,000円（税別）」が必要です。

初回申込時にコナミスポーツクラブ直営店で会員証発行手続きを行ってください。お近くにコナミスポーツクラブ直営店がない場合は、下記お問い合わせ先へ連絡し会員証作成のための申請書を請求してください。

#### ②月会費利用制

手続きには「健康保険証」「会員証発行手数料1,000円（税別）」「クレジットカードまたはキャッシュカード」が必要になります。

コナミスポーツクラブ直営店で会員証発行手続きを行ってください。

一部手続きのできない施設があります。入会をご希望の施設まで直接お問い合わせいただくか、下記へ連絡してください。

<お問い合わせ先>

コナミスポーツお客様ダイヤル

☎0570-000-573 / 平日10:00～18:00（休日：土日祝）

## スポーツクラブネサンス

### ①利用申込

出版健保へのお申し込みは不要です。直接利用される施設へ「健康保険証」を提示し、申し込んでください。

### ②利用方法

利用については「都度利用制」「月会費利用制」の2種類があります。

#### ①都度利用制（1Day コーポレート会員）

初回利用時にスポーツクラブネサンス直営店で、会員証発行の手続きを行ってください。手続きには「健康保険証」「会員証発行手数料」が必要になります。

#### ②月会費利用制（Monthly コーポレート会員）

スポーツクラブネサンス直営店で、会員証発行の手続きを行ってください。

手続きには「健康保険証」「会員証発行手数料」「クレジットカードまたはキャッシュカード」「同届出印鑑」「月会費2カ月分」が必要になります。

### ③法人オンライン会員

Monthly コーポレート会員の方は無料、1Day コーポレート会員およびスポーツクラブネサンスに会員登録されていない方は、定額プランにて利用可能。会員登録されていない方は新規会員登録が必要です。

※ホームページより事前 WEB 入会登録をすると、通常より短時間で手続きをすることができます。

※各施設ごとに利用時間・利用方法・利用金額・休館日等が異なりますので、事前に電話等により直接ご確認のうえご利用ください。  
(株式会社ルネサンス ヘルスケア事業部 ☎03-5600-5399)

## フィットネスクラブ コ・ス・パ

### ①利用申込

「コスパ専用申込書」により、郵送・FAX で大阪支部宛てにお申し込みください。

確認後、出版健保より承認・担当者印を押印した申込書を申込責任者宛てに送付いたします。

### ②利用方法

承認・担当者印のある申込書を各施設のフロントに提出して所定の施設利用料をお支払いのうえご利用ください。

※利用初回に限りメンバーズカード発行手数料1,000円(税別)が必要になります(1枚のメンバーズカードでコ・ス・パ全施設利用可)。

※各施設ごとに利用時間・休館日等が異なりますので、事前にご確認のうえご利用ください。

※令和6年4、5、6月のキャンペーン期間はカード発行手数料と都度利用料(カード発行日当日のみ)が無料となります。

### ◆その他

- 利用にあたっては、それぞれの施設の諸規定を遵守してください。
- 施設または第三者に自己の責により損害を与えた場合、損害賠償が発生しますのでご注意ください。
- 施設利用中に起きた事故については、施設側に責任がある場合を除き、利用者自身の責任となりますので、ご注意ください。
- トレーニングの方法を誤ると効果が得られないばかりか、思わぬ事故を招くこともありますので、インストラクター等の指示に従ってください。

# 割引利用の諸斡旋・その他の補助

被保険者をご家族の方々の楽しい健康づくりのために、遊園地、プール、スケートの割引引換券を発行します。

### ◆遊園地 4月～3月

●関西地区：関西サイクルスポーツセンター

### ◆プール 7月～8月

●関西地区：関西サイクルスポーツセンター、尼崎スポーツの森

### ◆スケート 11月～3月

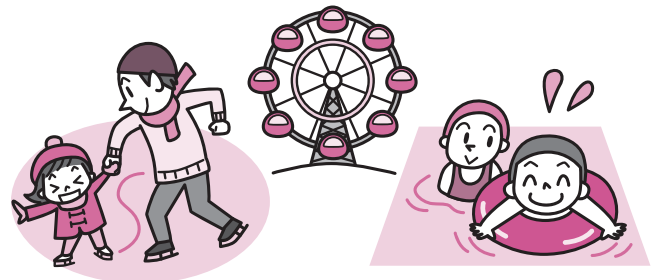
●関西地区：尼崎スポーツの森

※割引利用施設は変更となる場合があります。

※社会情勢によっては各施設、入場制限(事前予約等)や、営業規模の縮小、臨時休園を行う場合がありますので、利用の際は、必ずご確認ください。

### ◆体育行事参加補助金

組合が開催する体育行事に参加できない地域に在住する被保険者が自治体等の主催する体育行事に参加したとき、1名につき年間3,000円を限度に費用を補助いたします。



MY HEALTH WEB を利用して  
健康管理に役立てよう!

<https://phia.mhweb.jp/>

