

健保会館イベントのお知らせ

令和8年9月～11月 ピラティス教室



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。

人気の高いプログラムです。
ストレッチポール・チューブ・ヨガボール等を使用します。

初めての方もお気軽にご参加ください。

参加者募集中

スケジュール	9月	10月	11月
開催日	9日(水)・16日(水)	7日(水)・21日(水)	11日(水)・25日(水)
実施時間	18:30～19:30	18:30～19:30	18:30～19:30

会場：電設健保会館 千代田区二番町4番地2（麹町）

- 開催日時：上記スケジュールをご確認ください。
- 会場：電設健保会館 5階多目的室
- 参加対象：被保険者・被扶養配偶者（組合員）
※当組合の被扶養者の認定資格がない配偶者は申込対象外となります。
- 実施プログラム：ピラティス（60分）
- 定員数：20名（先着）定員に達し次第、申込受付終了
- 申込方法：ネット予約サイトよりオンライン申込
- 入金方法：オンライン決済 クレジット又はPayPay決済
- 参加費用：被保険者・被扶養配偶者 1人 500円（税込）
※令和8年9月～11月のキャンペーン価格【通常価格 1人 700円（税込）】
- 当日の持ち物：本人確認書類（マイナンバーカード・免許証・資格確認書のいずれか）
運動ができる服装・タオル・飲み物。
※ 素足で行うプログラムのため室内シューズは不要です。
※ ヨガマット・ストレッチポール等は御用意しております。（持参不要）
- 設備について：シャワー設備はございませんので予めご了承ください。お着替えは簡易更衣室をご利用ください。貴重品はご自身で管理をお願いいたします。
- プログラム提供：コナミスポーツ株式会社

お問合せ窓口：電設工業健康保険組合 保健事業課

平日 9:00～17:00 03-3265-0306

令和8年9月～11月ピラティス参加要項

この度は、電設健保会館にて開催の健康増進イベントにお申込みいただき誠にありがとうございます。当日のご参加を心よりお待ちしております。

尚、ご不明な点がございましたら、電設健保健康づくりセンター「へるすぴあ」まで、お問合せ下さい。

- 会場 : 電設健保会館 5階多目的室
- 開場時刻 : 18:00～
- 会場経路 : 電設健保会館 正面出入口より入場し、エレベーターで5階へお越しください。5階 多目的室入口にて、スタッフがご案内いたします。
- 持ち物 : 本人確認書類（マイナンバーカード・免許証・資格確認書のいずれか）
運動ができる服装・タオル・飲み物。
※室内シューズは不要です（素足で行うプログラムのため）
※ヨガマット・ストレッチポール等は御用意しております。
- 設備について : シャワー設備はございませんので、予めご了承ください。
お着替えは、簡易更衣室をご利用ください。
貴重品はご自身で管理をお願いいたします。
- 申込方法 : ネット予約サイトよりオンライン申込
- 入金方法 : オンライン決済 クレジット又はPayPay決済
- 参加費用 : 被保険者・被扶養配偶者 1人 500円（税込）
※9月～11月のキャンペーン価格【通常価格 1人 700円（税込）】

会場案内

【交通案内】

住所：東京都千代田区二番町4-2

- 東京メトロ有楽町線「麹町駅」6番出口から徒歩1分
 - 東京メトロ・JR・都営新宿線「市ヶ谷駅」2番出口から徒歩8分
 - 東京メトロ・JR「四ツ谷駅」麹町口から徒歩9分
- 専用駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

建物外観



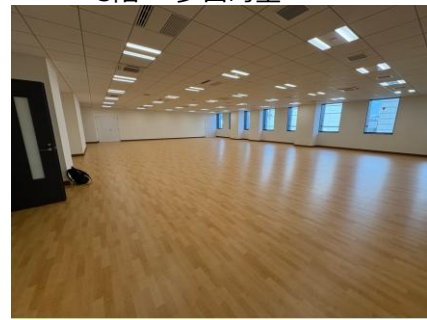
正面出入口から入場し、エントランス奥のエレベーターをご利用ください。



5階 多目的室入口



5階 多目的室



お問合せ窓口：電設工業健康保険組合 保健事業課
平日 9:00～17:00 03-3265-0306