

県立浜山公園 カミアリーナ トレーニング室

準備は
これだけでOK!

- ・運動できる服装
- ・室内用シューズ (レンタル有り)
- ・飲み物、タオル、利用料

更衣室完備!
温水シャワー完備(有料)

初回手続きは
簡単・スピーディー

- ① 登録申請書
- ② 利用方法のご説明
- ③ 料金お支払い

まずは、浜山体育館
トレーニング室に
お気軽に
お越しください!

トレーニングと
スポーツ教室で
運動効果さらにアップ!

浜山公園では様々な
スポーツ教室を開催中!
教室参加でカラダが
変わる!

仕事帰りに!
健康づくりに!
親子のコミュニケーションに!

3つのおすすめポイント

1. 初心者でも安心! 1人でも安心!
初回登録から機器の使用方法、トレーニング相談 (要予約) まで、職員が親切丁寧に対応いたします!
2. 企業等でご利用についてひと月分
まとめてのご請求を承っております!
社員の健康づくりにお役立てください。
3. 利用しやすい料金!
入会金などは不要! 毎回1回分の利用料で気軽に
利用できます!

まずは
ご相談
ください

料 金

1回(2時間)	児童・生徒	160円
	一 般	330円
回数券(11回) ※1回分お得です!!	児童・生徒	1,600円
	一 般	3,300円

※障がい者手帳及び療育手帳をお持ちの方は、減免となります。

シャワー ※職員にお申し出ください。	温 水	200円
	水	50円
レンタルシューズ	※職員にお申し出ください。	220円

【お問い合わせ】.....

NPO法人出雲スポーツ振興21 浜山公園グループ

〒699-0722 島根県出雲市大社町北荒木1868-10

TEL.0853-53-4533

開館時間 8:30~21:00 休館日 毎週月曜日

※ただし、月曜日が祝日の場合は翌平日が休館となります
年末年始休業 12/29~1/3



カミアリーナHPへ



明るい快適空間! 充実の設備
はじめよう! 健康生活!

ストレス
発散

活カ
アップ

インボディ

効果的に運動するならこれ! 成果や効果が見える!

トレーニング室
ご利用の方は
無料で測定
できます。

InBody測定は、体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。