

# 令和6年度

## トレーニング施設利用助成事業対象施設概要

令和6年4月1日現在

施設名	ページ
夢ランドしらさぎ(プール・トレーニング)	1
鳥根県立水泳プール(プール・トレーニング)	2
鳥根県立武道館(トレーニング)	3
鳥根県立体育館(トレーニング)	4
鳥根県立石見武道館(トレーニング)	5
出雲ゆうプラザ(プール・トレーニング)	6
鳥根県立浜山体育館(トレーニング)	7
おろち湯ったい館(プール)	8
三刀屋文化会館アスパル(トレーニング)	9
大田総合体育館(トレーニング)	10
石見ワイナリーゴールテニュートピアおおち(プール・トレーニング)	11
邑南町健康センター元気館(プール・トレーニング)	12
アクアみすみ(プール)	13
ラ・ペアーレ浜田(プール・トレーニング)	14
西ノ島町民プール(プール)	15
隠岐の島町 屋内温水プール(プール・トレーニング)	16
鳥取県立米子産業体育館(トレーニング)	17

公立学校共済組合鳥根支部

安来市

施設名	夢ランドしらさぎ			
休館日	毎週水曜日 ※プールは土・日祝日のみ営業	営業時間	11:00~21:00 ※当面の間	
施設利用助成	ジム		プール	
	一般料金	当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金	一般料金	当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金
	520円	260円	830円	530円
駐車場情報	無料駐車場130台完備			
持参する物	タオル	水着	シューズ	
貸出できる物	バスタオル(100円)	大人用水着(150円)		
利用方法	温泉フロントにて組合員証を提示し、該当金額を現金にてお支払い下さい。			
施設の内容	温泉(内湯2カ所、露天風呂2カ所) バードゾーン(15m×4.5mミニプール、ウォーターライダー、全身浴、歩行浴、 気泡浴、 <del>*圧注湯、寝湯、ミストサウナ</del> ) トレーニングルーム(ランニングマシン2台、バイク2台、スクワット1台、レッグカール1 台、レッグエクステンション1台、ベンチプレス1台、シフトアップボード2台、ハイパーエク ステンション1台、ローイングマシン1台、ベルトバイブレーター1台) *二重線部分の施設は現在、復旧のため営業を中止しております。			
指導情報	なし			
施設PR等	さぎの湯温泉を引いた2カ所の温泉と、水着で楽しめるバードスパには用途に応じたお風呂でお楽しみいただけます。また、トレーニングルームには各種器具使った健康づくりにご利用いただけます。			



# 松江市

施設名	島根県立水泳プール（プール・ジム）			
休館日	月曜日 ※月曜日が祝日の場合は翌日 ※7月・8月・10月は無休 水質等の状態により休場すること もあります	営業時間	9月～6月(平日・土曜日)9:00～21:00 9月～6月(日曜日・祝日)9:00～17:00	
	7月～8月(火曜日～土曜日)9:00～21:00 7月～8月(日・祝日・月曜日)9:00～19:00			
施設利用助成	ジ ャ ム		プ ール	
	一般料金		一般料金	
	330円		9月～6月 770円 7月、8月 650円	
	大学生 230円 高校生以下 100円		当組員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金 <b>180円</b> 大学生 130円 高校生以下 50円	
			当組員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金 <b>9月～6月 470円 7月、8月 350円</b>	
駐車場情報	無料駐車場197台			
持参する物	室内用シューズ、運動に適した服装		水着、タオル、スイミングキャップ	
貸出できる物	スイミングキャップ (無料) ※	ゴーグル (無料) ※	※数に限りあり	
利用方法	・入り口右側のプール事務室受付で、組員証の提示並びに利用者名簿に必要事項を記入のうえ、利用料金を支払ってください。			
施設の内容	・25Mプール ・50Mプール（7月～8月のみ） ・トレーニングルーム			
指導情報	・初めてご利用の方でご希望があれば、トレーニングマシンの使い方をご説明いたします。			
施設PR等	・25Mプールは、一部のコースが水深1～1.2mになっており、水中ウォーキングにご利用できます。 ・トレーニングルームには、たくさんの種類のマシンが設置されており、多くの方に健康増進等に役立てていただいております。夜間は大変混み合いますので、譲り合ってくださいようお願いいたします。			



## 松江市

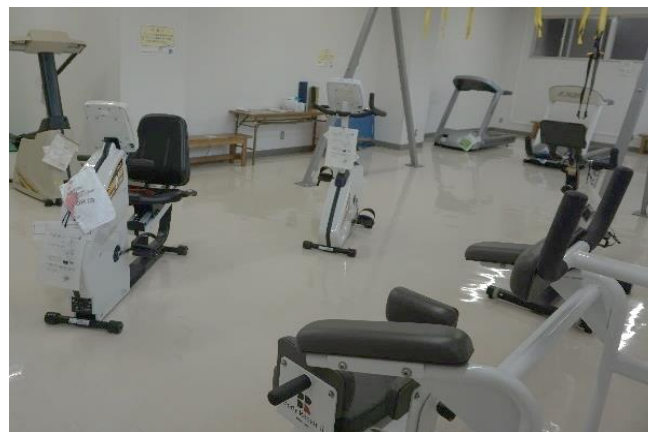
施設名	島根県立武道館			
休館日	月曜日 ※月曜日が祝日の場合は翌日 10月は無休 ※12/29~1/3	営業時間		9:00~21:00
施設利用助成	ジ ム		プ ール	
	一般料金		当組合員、被扶養者の1人1回あたりの利用料金	
	160円		80円	
	大学生	110円	大学生	60円
	高校生以下	50円	高校生以下	50円
駐車場情報	14台（土、日、祝日は県職員駐車場利用可）			
持参する物	・運動ができる服装、体育館シューズ			
利用方法	・トレーニングジムが対象です。 受付にて、組合員証を提示し、所定用紙に記載をしてください。料金は現金でお支払ってください。			
施設の内容	・トレーニングジム			
指導情報	・初めてご利用の方でご希望があれば、器具の使い方をご説明いたします。			
施設PR等	・平日の日中の使用が少ないので、多くの方の来館をお待ちしています。 ・男女更衣室があり、温水シャワーが無料でご利用できます。			





浜田市

施設名	島根県立体育館			
休館日	月曜日 ※月曜日が祝日の場合は翌日 10月は無休 ※12/29~1/3	営業時間		9:00~21:00
施設利用助成	ジ ム		プー ル	
	一般料金		一般料金	
	240円		120円	
	大学生	160円	大学生	80円
中高生	70円	中高生	70円	
駐車場情報	100台			
持参する物	スポーツウェア	体育館シューズ	マスク	
利用方法	トレーニングルームが利用いただけます。1階受付で組合証の提示及び受付簿へ必要事項を記入の上、利用料金を支払ってください。			
施設の内容	【器具の種類】 ランニングマシン3台・エアロバイク4台・ステアクライマー1台・クロスコアリ ンク1台・TRXサスペンショントレーナー6本			
指導情報	マシンの利用方法は随時職員が説明いたします。			
施設PR等	有酸素マシンをメインに設置している施設です。 フォームローラーやストレッチポール（ハーフ）も設置していますので、ストレッチやマッサージなどにご活用ください。 男女の更衣室があり、温水シャワーが無料でご利用いただけます。			



浜田市

施設名	島根県立石見武道館			
休館日	月曜日 ※月曜日が祝日の場合は翌日(年末年始) 10月は無休	営業時間		9:00~21:00
施設利用助成	トレーニング室		プール	
	一般料金		一般料金	
	320円		160円	
	大学生 220円 高校生以下 100円	大学生 110円 高校生以下 50円		
駐車場情報	無料駐車場103台			
持参する物	運動できる服装	上靴		
貸出できる物	ウェイト用ベルト	リストラップ	リストストラップ	
利用方法	<p>事務室受付で組合員証を提示し、共済組合員であることをお伝えください。利用料金をお支払いください。          公立学校共済組合員利用者名簿、当館利用者名簿に必要事項をご記入ください。          新型コロナウイルス感染防止対策によりマスクが必須となります。その他の制限については当館ホームページをご確認ください。</p>			
施設の内容	<p>トレーニング室のみのご利用となっております。          トレーニング器具の種類は、16種類です。          ランニングマシン3台、エアロバイク2台、クロストレーナー1台          フリーウェイト(ベンチプレス台、スクワット台 各1台 アジャスタブルベンチ 1台)          トレーニングマシン(9台)          ○シーテッド・トライセップ ○アイソラテラル・ローイング ○シーテッド・バイセップ          ○アイソラテラル・レッグエクステンション ○アイソラテラル・ビ・ハインド・ネックプレス          ○アイソラテラル・レッグカール ○アイソラテラル・レッグプレス ○アイソラテラル・ベンチプレス          ○レッグプレス・チン&amp;ティップ          マルチタワー(ラットプルダウン2個所、ラットローイング1個所、マルチステーション1個所)</p>			
指導情報	<p>トレーナー等の指導者はおりませんが、職員がマシンの利用方法は説明いたします。</p>			
施設PR等	<p>ランニングマシンなどの有酸素マシンやフリーウェイトマシン、本格的なウェイトリフティングのトレーニングに対応したプラットフォームも設置しております。高齢者や障がいがある方、初心者から本格的なトレーニングを行う方など、幅広い方にご利用いただいております。また、男女更衣室もご利用いただけます。</p>			



## 出雲市

施設名	出雲ゆうプラザ							
休館日	木曜日 年末年始 2月 夏休み期間は無休		営業時間		10:00～21:00			
	夏休み期間 9:00～21:00							
施設利用助成	ジ ム				プー ル			
	一般料金		当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金		一般料金		当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金	
	200円		100円		9月～6月	830円	9月～6月	530円
	小中高生	100円	小中高生	50円	7月、8月	1,120円	7月、8月	820円
	プール使用者	無料	プール使用者	無料	17時以降	620円	17時以降	320円
駐車場情報	無料駐車場70台(夏期臨時駐車場有り)							
持参する物	水着	水泳キャップ	バスタオル	室内シューズ				
利用方法	券売機で専用チケットを購入し、組合員証をお持ちの上、入口左側のフロントにお越しいただき、利用したい旨をお伝え下さい。							
施設の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・25Mプール 4コース</li> <li>・流水プール</li> <li>・渚プール</li> <li>・幼児プール</li> <li>・ジャグジー</li> <li>・サウナ</li> <li>・ウォータースライダー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロデオマウンテン</li> <li>・ローイングマシン</li> <li>・レッグプレス</li> <li>・レッグエクステンション</li> <li>・アダクション</li> <li>・フリーモーション</li> <li>・ランニングマシン3台</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオ</li> <li>・バイク2台</li> <li>・リカベンントバイク1台</li> </ul>			
指導情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニング講習会を毎週月曜日に実施しています。</li> <li>・泳法、水中運動等の無料教室あり。</li> </ul>							
施設PR等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康維持・増進の為、ご利用ください。</li> <li>・プール・スタジオで各種教室を開催しています。自分に合った教室が見つかります。</li> <li>・スタジオ教室のみの利用も可能です。</li> <li>・運動後や日頃の疲れをジャグジー・サウナで解消できます。(水着着用)</li> </ul>							





## 出雲市

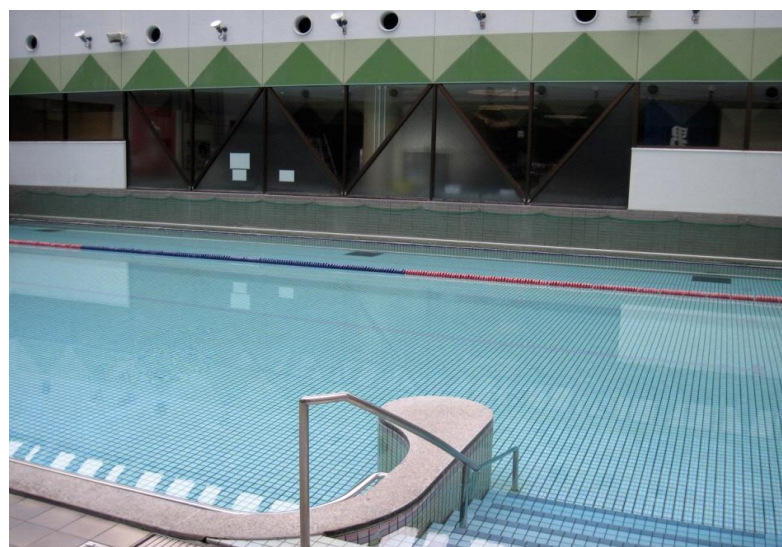
施設名	島根県立浜山体育館 トレーニング室			
休館日	月曜日 ※月曜日が祝日の場合は、翌日の平日が休館日となります。		営業時間	8:30~21:00
施設利用助成	ジ ム		プール	
	一般料金		当組合員、被扶養者の1人1回あたりの利用料金	
	児童・生徒 (高校生以下)	160円	児童・生徒 (高校生以下)	80円
	一般	330円	一般	170円
駐車場情報	無料			
持参する物	体育館用シューズ、水分補給用飲み物（蓋付きの容器）、汗ふき用タオル、運動に適した服装、着替え（必要に応じ）、マスク（必須） ※フェイスシールド、ネックゲイター等は不可			
貸出できる物	シューズ(23.0~28.0cm) 220円 ※現在、新型コロナウイルス感染症対策のため貸出を中止する場合があります。			
利用方法	<p>初回は、利用料をお支払い後、トレーニング室利用申請書を記入いただき、トレーニング室会員証を発行します。利用上の注意を確認後、ご利用いただけます。</p> <p>2回目以降、受付で料金をお支払いいただく際、共済組合員証（被扶養者証）に合わせ、トレーニング室会員証を提示してください。</p> <p>幼児は入室できません。児童が入室する場合は大人の付添いが必要です。小学生の方はダンベル・ウエイトマシン・フリーウエイト・ステアクライマーが使用できません。ランニングマシン、エアロバイクは12歳以上で身長が140cm以上の条件を満たさなければ使用できません。</p> <p>※新型コロナウイルス感染症対策のため、風邪症状等がある場合はご利用を控えてください。現在、トレーニング室内への入室人数上限を15名としています。ご利用前は検温をし、健康チェックシート(確認書)に記入をしたうえで受付を行ってください。また、ご利用中は必ずマスクを着用し、手指及び使用をした機器の消毒を行ってください。</p>			
施設の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニングマシン...5台</li> <li>・エアロバイク...8台(内3台休止中)</li> <li>・ステアクライマー...2台</li> <li>・ウエイトマシン...10台</li> <li>・フリーウエイト</li> <li>・ダンベル</li> <li>・ストレッチスペース</li> <li>・インボディ（体組成計）… 体重・体脂肪率の他、筋肉バランス、体成分等 詳細なデータが表示されます。</li> </ul>			
指導情報	<p>スタッフが各トレーニング機器の使用方を説明します。</p> <p>ご希望により、運動相談・トレーニングメニューを作成します。 (無料ですが、事前にお申し出ください。)</p>			
施設PR等	<p>年齢、性別問わず、幅広く地域の皆さんにご利用いただいています。</p> <p>お気軽にご利用ください。</p> <p>インボディ（体組成計）の測定結果をもとに、より効果的なトレーニングを行うことができます。</p> <p>浜山公園内の施設を会場とした各スポーツ教室（ヨガ・ピラティス等）を開催しています。</p> <p>詳細はHPでご覧いただけます。ご参加をお待ちしております。</p> <p>※各種スポーツ教室はホームページで開催状況をご確認のうえ、ご参加いただきますようお願いいたします。</p>			

※大規模大会等の専用により、休館日以外でも利用できない場合があります。  
島根県立浜山公園ホームページ (<http://www.hamayamakoen.jp>)に掲載、及びトレーニング室に掲示いたします。詳細についてはお問い合わせください。



雲南市

施設名	木次健康温泉センター おろち湯ったり館			
休館日	毎週水曜日	営業時間 (冬季変更あり)	10:00~21:00	
			(最終受付20:30)	
施設利用助成			プール	
	一般料金	当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金	一般料金	当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金
			520円	260円
駐車場情報	無料駐車場100台完備			
持参する物	水着・帽子	ゴーグル・タオル		
貸出できる物	水泳帽(100円)	水着・帽子(320円)		
利用方法	券売機にて260円(割引券)をご購入いただき、フロント窓口にて組合員証、260円(割引券)、靴箱のキーをお出してください。 フロントにて脱衣場のロッカーキーと交換いたします。			
施設の内容	温水プール15m(利用時間10:00~20:30) オールシーズン対応 圧注浴・気泡浴・寝湯・遠赤外線ハーブサウナ・水風呂 二階露天風呂・・・冬期閉鎖			
指導情報	「らくらく水中運動教室」を行っています。 朝の部(10:20~11:20) 昼の部(14:00~15:00) 夜の部(18:45~19:45) 隔週であります。詳しくはHPをご覧ください。 受講料:入浴料のみ(組合員の場合260円) 事前の予約は要りません。 なお、プール指導者は外部から委託していますので、指導の予約等はできません。			
施設PR等	温水プールをご利用の後は、同施設内の温泉にご入浴いただけます。(追加料金はありません)なお、火曜日・木曜日・金曜日の15:30からは、同プールにて子供スイミングスクールが行われますが、スペースが区切っておりますので、一般の方の利用は可能です。ご不明の点はフロントにお尋ねください。また、月1回自然の薬草湯をおこなっています。 お盆、正月等は大変混み合います。平日混み合う時間帯は夕方18:00頃です。			



雲 南 市

施設名	雲南市三刀屋文化体育館【アスパル】 トレーニングルーム			
休館日	火曜日 ※年末年始（12/29～1/3）		営業時間	9:00～22:00
				※最終受付21:00
施設利用助成	ジ ム		プール	
	一般料金		当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金	
	一般	310円	一般	160円
	高校生	210円	高校生	110円
	中学生	100円	中学生	50円
駐車場情報	無料駐車場300台完備			
持参する物	室内用シューズ	タオル		
貸出できる物				
利用方法	<p>・組合員証をお持ちの上、小ホール棟事務室の窓口にお越しいただき、利用したい旨をお伝えください。</p> <p>・窓口でトレーニングルーム利用の受けつけをしていただく際に組合員証を提示いただき、利用料160円（一般料金の場合）をお支払いください。</p>			
施設の内容	<p>【AIR TREXマシン】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ショルダープレス</li> <li>・バタフライ</li> <li>・ラットプルダウン</li> <li>・レッグカール</li> <li>・レッグエクステンション</li> <li>・ロータリートルソ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パッケージヘビコン</li> <li>・ルームランナー 2台</li> <li>・エアロバイク 2台</li> <li>・ダンベル、バーベル</li> <li>・エアーマッサージチェア</li> <li>・ストレッチステーション</li> </ul>			
指導情報	なし			
施設PR等	<p>・女性一人での利用も多く、女性の方でも安心してお越しいただけます。</p> <p>・各種トレーニングマシンを揃え、ご要望があればマシンの利用方法もお教えいたします。</p>			

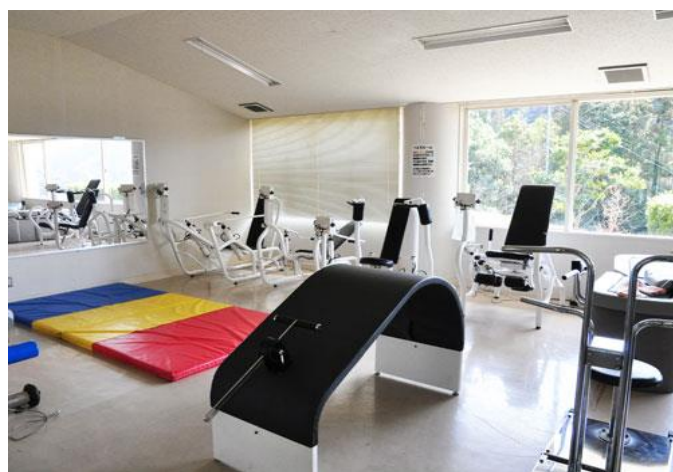


大 田 市

施 設 名	大田総合体育館			
休 館 日	毎週火曜日 祝日の翌日 (大会等があればその翌日)		営業時間	9:00~22:00
施設利用助成	ジ ム			プ ール
	一般料金		当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金	
	大人	300円	大人	150円
	中高校生	150円	中高校生	80円
駐 車 場 情 報	約100台(無料)			
持 参 す る 物	上履き	トレーニングができる 服装		
貸 出 で き る 物				
利 用 方 法	受付で個人利用の希望を伝えていただいた際に料金を徴収させていただきます。 ご利用にあたっては安全を考慮し、ジャージなどの運動をしやすい服装と上履きを用意 いただくことを条件とさせていただきます			
施 設 の 内 容	エアロバイク(3台) ウォーキングマシン(1台) フリーウエイト(一式) コンビネーションマシン(一式) 高齢者専用マシン(7種類)他			
指 導 情 報	指導員(健康運動実践指導者)は各地へ出張して指導をすることがありますので、 事前にご連絡いただき、日程調整をしていただければ指導させていただきます。 その際の指導料金は無料です。			
施 設 P R 等	ストレッチスペースの確保ができていて、ゆっくりと準備体操・整理体操などが できます。			

美 郷 町

施 設 名	石見ワイナリー ゴールデンユートピアおおち			
休 館 日	なし		営業時間	11:00~20:00 最終受付19:00
施設利用助成	ジ ム		プ ール	
	一般料金		当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金	
	一般	300円	一般	150円
	高齢・中高生	150円	高齢・中高生	80円
施設利用助成			一般料金	当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金
			800円	400円
駐 車 場 情 報	無料駐車場80台完備			
持 参 す る 物	スイミングキャップ	ゴーグル		
貸 出 で き る 物	タオル(210円)	水着(210円)		
利 用 方 法	入口右手の受付にて会員証を提示いただき、料金をお支払いいただきます。料金と引き換えにロッカーのカギをお渡しいたします。			
施 設 の 内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・25m温水プール</li> <li>・3種のジャクジーと水浴を含めたスパ(5浴槽)</li> <li>・55mウォーターライダー</li> <li>・水深30cm幼児用プール</li> <li>・乾式サウナ</li> <li>・温浴施設(男女別)</li> <li>・トレッドミル2台</li> <li>・油圧式筋力トレーニングマシン(6台)</li> <li>・腹筋台(2台)</li> <li>・テニスコート4面(屋根付き2面 ナイター有)</li> </ul>			
指 導 情 報	ご要望に応じてトレーニング機器の説明は職員が行います。			
施 設 P R 等	施設の内容上老若男女、個人からファミリーまで幅広い層の方にご利用頂いております。健康目的・レジャーと利用目的は様々です。女性の方がお一人でご利用される方も多く安心してご利用いただけます。			





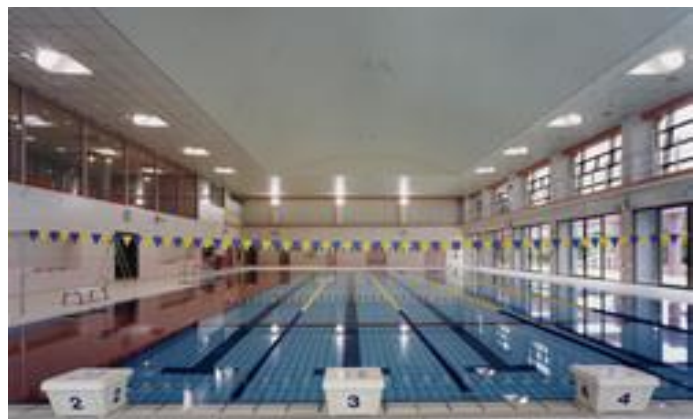
邑 南 町

施設名	邑南町健康センター 元気館							
休館日	毎週木曜日 祝日 年末年始			営業時間		月～土曜日 9:30～21:00 日曜日 9:30～17:00		
施設利用助成	プール・トレーニングいずれか利用				プール・トレーニング両方利用			
	一般料金		当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金		一般料金		当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金	
	町内者	330円	町内者	170円	町内者	440円	町内者	220円
	町外者	660円	町外者	360円	町外者	880円	町外者	580円
駐車場情報	無料駐車場完備							
持参する物	トレーニング室利用 = シューズ、タオル				プール利用 = 水着、キャップ、タオル			
貸出できる物	原則ご自分のものをご持参いただきますが、 忘れた場合はシューズ、水着、キャップの貸出をしています。							
利用方法	トレーニング室受付にて組合員証を提示し、券売機にて使用料をお支払いください。							
施設の内容	トレーニング室 ○ランニングマシン・エアロバイク ○筋力系マシン ○フリーウェイトコーナー ○ストレッチコーナー				プール 歩行用のプールのため泳ぐことはできませんが、腰や膝に負担をかけずに運動することができます。			
指導情報	・ トレーニング室 開館時間中は指導員が常駐し、トレーニング指導を受けることができます。 ・ プール 水中運動教室を行っています。日時等はお問い合わせください。							
施設PR等	利用者の皆さんの利用目的（健康づくり、生活習慣病予防、ダイエット、介護予防等）に応じ、健康運動指導士がアドバイスを行います。 また、運動が継続できるよう支援します。							



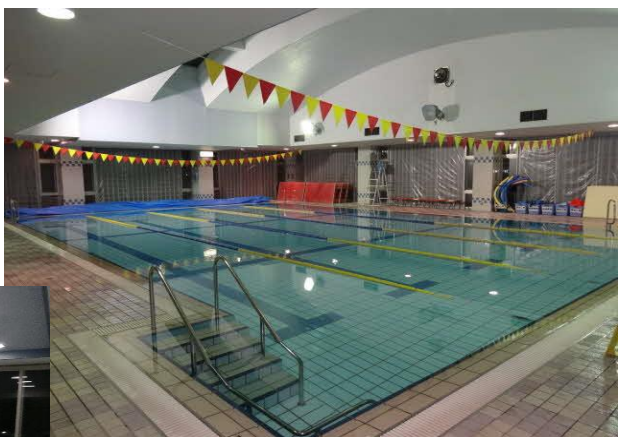
浜田市

施設名	アクアみすみ (プール)			
休館日	月曜日	営業時間	(火～金) 13:00～21:00 (土・月以外の祝日) 9:00～21:00 (日) 9:00～17:00	
施設利用助成	ジム		プール	
	一般料金	当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金	一般料金	当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金
			520円	260円
駐車場情報	無料駐車場120台			
持参する物	水着	スイミングキャップ	タオル	ゴーグル (必要な方のみ)
貸出できる物	スイミングキャップ (200円)			
利用方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・組合員証をお持ちの上、直接受付窓口へお越しください。</li> <li>・組合員証を提示し、所定用紙に記入後、料金をお支払いください。</li> <li>・組合員証の提示がない場合は、一般料金での利用となりますので、ご注意ください(被扶養者も同じ)。</li> </ul>			
施設の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プール 25m×6コース(うち2コースは、歩行者専用コース)</li> <li>・幼児用プール 10m×4m</li> <li>・ジャグジープール(5～6人用)</li> <li>・採暖室(総ひのき)</li> </ul>			
指導情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーナーからの指導を希望される場合は、当施設主催のスポーツ教室への入会をおすすめします。月4回、2,200円からで、入会される教室により、料金が異なります。</li> </ul>			
施設PR等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・温水プールは、オゾン滅菌装置で浄化しており、いつも清潔・透明です。</li> <li>・広々としたコースでゆっくり泳ぎを楽しめます。</li> <li>・利用しやすいバリアフリープールです。</li> <li>・利用者層も、幼児から高齢者の方々までと幅広い年齢層に利用されています。</li> <li>・男女各更衣室には、鍵付きロッカーや個室シャワーが備えてあります。</li> </ul>			



浜田市

施設名	ラ・ペアーレ浜田				
休館日	第1・3・5日曜日 年末年始 12月29日～1月3日		営業時間  (ご利用時間は2時間です) ※日程や時間は都合により変更 する場合がありますので、詳しく は施設にお問い合わせ下さい。		<トレーニングルーム 4月～9月> 月 9:00～21:00 火 9:00～21:00 水 9:00～15:30、16:30～18:50 木 9:00～11:00、12:00～15:30、16:30～18:30、19:30～21:00 金 9:00～21:00 土 11:30～21:00 日 9:00～17:00(第2・第4のみ営業)
					<プール 4月～9月> 月 10:00～21:00 火 11:40～13:20、15:00～21:00 水 10:00～21:00 木 11:40～21:00 金 10:00～21:00 土 12:00～21:00 日 10:00～17:00(第2・第4のみ営業)
施設利用助成	ジ ム		プ ール		
	一般料金		当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金		一般料金
	410円		210円		510円
	学 生	300円	学 生	150円	260円
駐車場情報	十分あります				
持参する物	運動着・室内用シューズ、タオル		水着、スイミングキャップ・ゴーグル・バスタオル		
貸出できる物	特になし				
利用方法	1Fフロントにて受付。(利用時間…プール、ジムとも1回2時間) 組合員(被扶養者)証の提示を願います。				
施設の内容	プールは15m×5m、深さ1.1m～1.2m ジムはトレーニングマシンが何台もあり、説明表示にて各自利用してください。				
指導情報	プール、ジムとも原則として、トレーナーの指導はありません。				
施設PR等	ホームページ <a href="http://shinko-la-peare-hamada.com/">http://shinko-la-peare-hamada.com/</a> フリータイムのプール・ジムは、多くの方がご利用されていますので、ルールとマナーに気を付けてご利用ください。				





西ノ島町

施設名	西ノ島総合公園 町民プール					
休館日	毎週月曜日、火曜日 12月28日～1月4日	営業時間	水曜日～土曜日 13:30～16:30 17:00～20:30			
			日曜日 9:00～12:00 13:00～17:00			
施設利用助成	ジ ム		プー ル			
	一般料金	当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金	一般料金	当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金		
			町民(海士・知 夫を含む)	600円	町民(海士・知 夫を含む)	300円
			町外	800円	町外	500円
駐車場情報	駐車場54台収容可					
持参する物	水泳帽、ゴーグル	水着	タオル	上履き		
貸出できる物	水泳帽、ゴーグル、タオルなどを忘れた方には無料で貸し出しております。 有料で貸し出すものではありません。					
利用方法	事務所で申し込みを行い更衣室ロッカーの鍵を受け取り、水着に着替えてください。 プールに入る前に汗等を流し、頭には水泳帽を被ってください。 注意事項などを必ず守ってください。					
施設の内容	1F 温水プール25m×6コース 幼児用プール サウナルーム 男女更衣室 男女トイレ 身障者用トイレ ホール・ロビー 清涼飲料水自動販売機 総合公園管理事務所 玄関スロープ 2F アスレチックルーム					
指導情報	特にありません。					
施設PR等	会員制も利用でき、会員数は令和5年2月末時点で約60名です。年間利用者数は平均延べ9,000人前後です。 老若男女問わず、多数の方にご利用いただいております。					





## 隠岐の島町

施 設 名	隠岐の島町屋内温水プール「スポーツクラブ隠岐」			
休 館 日	火曜日	営業時間	(月～土)10:00～21:00	
			(日)9:00～18:30	
施設利用助成	ジ ム		プ ール	
	一般料金	当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金	一般料金	当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金
	370円 (高校生含む)	190円 (高校生含む)	620円	320円
駐 車 場 情 報	無料駐車場35台完備			
持 参 す る 物	水着	シューズ(ジム)		
貸 出 で き る 物	スイムキャップ 100円	ゴーグル 100円	水着 200円	
利 用 方 法	プール・ジムのご利用の場合、受付にて組合員証提示の上、所定用紙に必要事項 をご記入いただきます。(プール¥320)(ジム¥190) 助成対象：組合員と被扶養者(高校生以上)			
施 設 の 内 容	25m×5コースプール サウナ ジャグジー ジム(ランニングマシン6 台 エアロバイク4台 筋マシン9台(ラットプルダウン、チェストプレス、アブ ドミナル、バックエクステンション、ロータリートーツ、レッグプレス、レッグ エクステンション、レッグカール、シテッドロー)			
指 導 情 報	施設の利用方法及びマシンジムの操作方法などご説明いたします。			
施 設 P R 等	隠岐の島町唯一のフィットネスクラブとして、多くの町民の方にご利用いただい ております。会員対象には、ジュニアスイミング・成人向け各種レッスンがあり ます。※会員システムは助成対象外となります。			

鳥取県 米子市

施設名	鳥取県立米子産業体育館			
休館日	毎月第3水曜日 年末年始		営業時間	9:00~22:00
施設利用助成	ジ ム		プー ル	
	一般料金		当組合員、被扶養者の 1人1回あたりの利用料金	
	一般	300円	一般	150円
	高校生 以下	200円	高校生 以下	100円
駐車場情報	無料駐車場380台			
持参する物	室内用シューズ			
貸出できる物	ロッカーキー			
利用方法	玄関横事務室にて組合員証を提示し、該当金額を現金にてお支払い下さい。			
施設の内容	○ボディリペア ○ランニングマシン …5台 ○エアロバイク …3台 ○バランスボール …6個 ○ディスクシット …2個		○メディシンボール …3個 ○ゴムチューブ …複数	
指導情報	・初めてご利用の方には、各機器の使い方をご説明いたします。			
施設PR等				

