

# Training Running Schedule

## 2017.4

日	曜日	トレーニング室	ランニングコース (1周 240m)
1	土	9:00~21:00	9:00~21:00
2	日	9:00~21:00	9:00~21:00
3	月	9:00~21:00	13:00~15:30 19:00~21:00
4	火	9:00~21:00	13:00~15:00 18:30~21:00
5	水	9:00~21:00	13:00~15:00 18:30~21:00
6	木	9:00~21:00	13:00~21:00
7	金	9:00~21:00	13:00~21:00
8	土	9:00~21:00	9:00~21:00
9	日	9:00~21:00	9:00~21:00
10	月	9:00~21:00	9:00~15:30 19:00~21:00
11	火	9:00~21:00	12:30~15:00 19:00~21:00
12	水	9:00~21:00	12:30~15:00 19:00~21:00
13	木	9:00~21:00	12:30~15:00 19:00~21:00
14	金	9:00~21:00	12:30~15:00 19:00~21:00
15	土	9:00~21:00	12:30~15:00 19:00~21:00
16	日	9:00~21:00	11:30~21:00
17	月	9:00~21:00	9:00~21:00
18	火	9:00~21:00	9:00~21:00
19	水	9:00~21:00	9:00~21:00
20	木	休 館 日	
21	金	9:00~21:00	9:00~21:00
22	土	9:00~21:00	9:00~21:00
23	日	9:00~21:00	9:00~21:00
24	月	9:00~21:00	9:00~21:00
25	火	9:00~21:00	9:00~21:00
26	水	9:00~21:00	9:00~21:00
27	木	9:00~21:00	9:00~21:00
28	金	9:00~21:00	9:00~21:00
29	土	9:00~21:00	9:00~21:00
30	日	9:00~21:00	9:00~21:00

### ご利用上の注意事項について

- ① トレーニング室の利用は高校生以上からになります。
- ② トレーニング室では健康管理のための水分補給を除き飲食はできません。
- ③ 利用の際には、運動靴を持参の上、運動に適した服装で利用して下さい。ジバン・スカートでの利用はご遠慮ください。
- ④ 携帯電話で通話しながらの利用はご遠慮ください。通話はロビーまたはティールウンジでお願いします。
- ⑤ ご使用になったプレート類は必ず元の位置に戻してください。
- ⑥ トレーニング機器の独占は出来ませんので譲り合って使用してください。
- ⑦ 危険な行為が見られた場合は退場いただくことがあります。
- ⑧ 施設では傷病や紛失、その他一切の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。