

Training Running Schedule

2017.8

日	曜日	トレーニング室	ランニングコース (1周 240m)
1	火	9:00~21:00	CLOSE
2	水	9:00~21:00	CLOSE
3	木	9:00~21:00	CLOSE
4	金	CLOSE	CLOSE
5	土	CLOSE	CLOSE
6	日	CLOSE	CLOSE
7	月	9:00~21:00	9:00~21:00
8	火	9:00~21:00	12:45~16:30
9	水	9:00~21:00	12:45~16:30
10	木	9:00~21:00	12:30~20:00
11	金	9:00~21:00	12:15~15:30
12	土	9:00~21:00	12:15~15:30
13	日	9:00~21:00	12:30~21:00
14	月	9:00~21:00	9:00~21:00
15	火	9:00~21:00	9:00~21:00
16	水	9:00~21:00	9:00~21:00
17	木	休	館 日
18	金	9:00~21:00	9:00~16:00
19	土	9:00~21:00	11:30~14:15 18:30~21:00
20	日	9:00~21:00	11:30~15:45
21	月	9:00~21:00	11:00~16:00
22	火	9:00~21:00	11:00~16:00
23	水	9:00~21:00	9:00~16:00 19:00~21:00
24	木	9:00~21:00	11:15~16:00 19:00~21:00
25	金	9:00~21:00	11:15~16:00 19:00~21:00
26	土	9:00~21:00	11:15~15:30 18:45~21:00
27	日	9:00~21:00	11:15~15:30 18:45~21:00
28	月	9:00~21:00	11:45~13:00 15:30~21:00
29	火	9:00~21:00	9:00~10:45
30	水	9:00~21:00	9:00~14:45
31	木	9:00~21:00	9:00~10:45 13:15~17:00

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。ジーパン・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ラ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。