

# Training Running Schedule

## 2017.10

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

### 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。