

Training Running Schedule

2017.11

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