

Training Running Schedule

2017.12

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

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。