

# Training Running Schedule

## 2018.10

日	曜日	トレーニング室	ランニングコース (1周 240m)
1	月	9:00~21:00	9:00~21:00
2	火	9:00~21:00	9:00~21:00
3	水	9:00~21:00	9:00~21:00
4	木	9:00~21:00	9:00~21:00
5	金	9:00~21:00	9:00~21:00
6	土	9:00~12:00	9:00~11:00
7	日	9:00~12:00	9:00~11:00
8	月	9:00~21:00	9:00~21:00
9	火	9:00~21:00	9:00~21:00
10	水	9:00~21:00	9:00~17:00
11	木	9:00~21:00	9:00~19:00
12	金	9:00~21:00	9:00~21:00
13	土	9:00~21:00	9:00~21:00
14	日	9:00~21:00	9:00~21:00
15	月	9:00~21:00	9:00~21:00
16	火	9:00~21:00	9:00~21:00
17	水	9:00~21:00	9:00~21:00
18	木	休	館 日
19	金	9:00~14:30	9:00~13:30
20	土	9:00~12:00	9:00~11:00
21	日	9:00~21:00	9:00~21:00
22	月	9:00~21:00	9:00~21:00
23	火	9:00~21:00	9:00~21:00
24	水	9:00~21:00	9:00~21:00
25	木	9:00~21:00	9:00~21:00
26	金	9:00~21:00	9:00~21:00
27	土	9:00~21:00	9:00~11:30・15:30~17:15
28	日	9:00~21:00	9:00~21:00
29	月	9:00~21:00	9:00~21:00
30	火	9:00~21:00	9:00~21:00
31	水	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が、下記条件を満たす場合につき、中学生のご利用も可能です。  
※ 中学生のご利用について→中学生の利用は、保護者または指導者の同伴が必要です。保護者または指導者1名につき、中学生3名までの利用が可能です。  
中学生は必ず、生徒手帳をご持参ください。
- 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。