

# Training Running Schedule

## 2018.3

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

### 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。