

Training Running Schedule

2018.7

日	曜日	トレーニング室	ランニングコース (1周 240m)
1	日	9:00~21:00	9:00~11:30 15:45~21:00
2	月	9:00~21:00	9:00~15:30
3	火	9:00~21:00	12:30~15:30
4	水	9:00~21:00	12:30~15:30
5	木	9:00~21:00	12:30~15:30
6	金	9:00~21:00	12:30~21:00
7	土	9:00~21:00	9:00~11:30 14:30~21:00
8	日	9:00~21:00	9:00~11:30 15:45~21:00
9	月	9:00~21:00	9:00~15:30
10	火	9:00~21:00	12:30~15:30
11	水	9:00~21:00	12:30~15:30
12	木	9:00~21:00	12:30~15:30
13	金	9:00~21:00	12:30~21:00
14	土	9:00~21:00	9:00~11:30 15:45~21:00
15	日	9:00~21:00	9:00~11:30 15:45~21:00
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	休 館 日	
20	金	9:00~21:00	9:00~21:00
21	土	9:00~21:00	9:00~11:30 15:45~21:00
22	日	9:00~21:00	9:00~11:30 15:45~21:00
23	月	9:00~21:00	9:00~21:00
24	火	9:00~21:00	9:00~21:00
25	水	9:00~21:00	9:00~11:15
26	木	9:00~21:00	CLOSE
27	金	9:00~21:00	CLOSE
28	土	9:00~21:00	17:00~21:00
29	日	9:00~21:00	15:00~21:00
30	月	9:00~21:00	9:00~21:00
31	火	9:00~21:00	9:00~16:00

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。