

2019年度前期 トレーニングルーム使用時間について

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1時限目 9:00～10:30	○	△ クラブ生のみ	○	○	○	○
2時限目 10:40～12:10	○	× 「スポーツコンディショニング演習」 樋口先生	○	× 「トレーニング基礎演習」 中野先生	○	○
昼休み 12:10～13:00	○	△ クラブ生のみ	○	○	× トレ室清掃	○
3時限目 13:00～14:30	○	× 「スポーツコンディショニング演習」 樋口先生	○	○	× 「ウエイトトレーニング演習」 樋口先生	○
4時限目 14:40～16:10	○	△ クラブ生のみ	○	○	○	○
5時限目 16:20～17:50	○	△ クラブ生のみ	○	○	○	○
放課後 17:50～21:00	○	△ クラブ生のみ	○	○	○	○

※授業期間外は**9:00～18:00**まで ※火曜日はクラブ生のみ使用できます。
 ※授業・トレ室清掃以外にも行事がある場合は、使用できないことがあります。

《 注 意 事 項 》

①必ずIDカードをケースに入れてから入室すること ②トレーニングルーム専用シューズに履き替えること ③運動にふさわしい服装