

# 《女性専用ルーム》時 間 割

設置マシン：ランニングマシン2台・クロストレーナー1台

エアロバイク3台・リカンベントバイク2台

筋トレマシン・チューブマシン

(バイクの使用制限時間は、20分です。)

定員：12名 利用時間 50分 で入れ替え制

|    | 利用時間          | 利用人数 |
|----|---------------|------|
| 1  | 10:20 ~ 11:10 | 12人  |
| 2  | 11:20 ~ 12:10 | 12人  |
| 3  | 12:20 ~ 13:10 | 12人  |
| 4  | 13:20 ~ 14:10 | 12人  |
| 5  | 14:20 ~ 15:10 | 12人  |
| 6  | 15:20 ~ 16:10 | 12人  |
| 7  | 16:20 ~ 17:10 | 12人  |
| 8  | 17:20 ~ 18:10 | 12人  |
| 9  | 18:20 ~ 19:10 | 12人  |
| 10 | 19:20 ~ 20:10 | 12人  |
| 11 | 20:20 ~ 21:10 | 12人  |

※入れ替えの10分間は、消毒作業を行います。

※トレーニングルームのご利用は、1日1回のみとなります。