

第1 体育館 = メインアリーナ =

ランニングコースのご案内

健康維持，体力向上のためにランニングをはじめませんか？ お手軽にご利用いただけます。

1. 場 所

メインアリーナ 3 階（1周 240m）

2. 利用時間（1 区分：3 時間単位）

①9:00～12:00 ②12:00～15:00

③15:00～18:00 ④18:00～21:00

※休館日：毎週月曜日

（月曜日が祝日の場合は営業しております。）

※競技会等開催時は利用できません。

事前に電話にてご確認ください。



3. 利用料金（1 区分毎）

一般 300 円 高校生 200 円 中学生以下 100 円

4. 利用方法

- ①事務所窓口にて，普通使用券を購入してください。
- ②着替え等は，メインアリーナ更衣室をご利用ください。
- ③スタートする前に，必ず準備体操を行ってください。
- ④ランニングをスタートしてください。

5. 注意事項

- ①ダッシュや無理な追い越しは行わないでください。
- ②狭い場所はペースを落としてください。
- ③前の人を追い越す時は，一声かけてください。「抜きます」など。
- ④熱中症予防のため，こまめに水分補給をしてください。
- ⑤体調が悪くなった時は，運動を中止し，お近くのスタッフに声をかけて下さい。