

109 學年(下)「重訓室一」開放時間

110 年 2 月 22 日(一)~110 年 6 月 27 日(日)

星期 時間	一 (MON)	二 (TUE)	三 (WED)	四 (THU)	五 (FRI)	六 (SAT)	日 (SUN)
07:00 08:00	開放	開放	開放	開放	開放		
08:00 09:00	Open time	Open time	Open time	Open time	Open time		
09:00 09:50	消毒清潔 (09:00-09:30)	消毒清潔 (09:00-09:30)	消毒清潔 (09:00-09:30)	消毒清潔 (09:00-09:30)	消毒清潔 (09:00-09:30)	開放	開放
10:10 11:00	重量訓練 周宜辰	重量訓練 周宜辰	重量訓練 邱晨然	重量訓練 張祐華	重量訓練 林琨瀚	Open time (08:00-12:00)	Open time (08:00-12:00)
11:10 12:00	老師 Class time	老師 Class time	老師 Class time	老師 Class time	老師 Class time		
12:00 13:00	校隊訓練 School team practice						
13:20 14:10	重量訓練				重量訓練		
14:20 15:10	李柏均 老師 Class time	重量訓練 周宜辰 老師 Class time	重量訓練 邱晨然 老師 Class time		林家傑 老師 Class time	消毒清潔 (13:00-13:30)	消毒清潔 (13:00-13:30)
15:30 16:20	重量訓練						
16:30 17:20	周宜辰 老師 Class time	重量訓練 周宜辰 老師 Class time	重量訓練 高子人 老師 Class time			開放 Open time (15:30-17:20)	開放 Open time (15:30-17:20)
17:20 17:45	消毒清潔 (17:20-17:45)	消毒清潔 (17:20-17:45)	消毒清潔 (17:20-17:45)	消毒清潔 (17:20-17:45)	消毒清潔 (17:20-17:45)	消毒清潔 (17:20-17:45)	消毒清潔 (17:20-17:45)
17:45 18:00							
18:00 19:00						開放 Open time (17:45-21:00)	開放 Open time (17:45-21:00)
19:00 20:00	開放	開放	開放	開放	開放		
20:00 21:00	Open time	Open time	Open time	Open time	Open time		
21:00 22:00							

備註

1. 本場地以教學與校隊訓練為優先使用。教學及校隊訓練時間不開放，為維護安全禁止入內活動。
2. 場內無設置垃圾筒，離場前請將垃圾帶走。請保持場地整潔並節約用電。(如人數過少則參考節能減碳 SOP 辦法實施)。
3. 須穿著運動服裝及換穿乾淨運動鞋，並「自備毛巾」，依操作說明使用器材。
4. 須經管理人員之驗證或購買票卡、單次票，方得進入，並遵守管理使用辦法。如有違反規定者，得令其離開場。
5. 嚴禁吸煙、喧嘩、嚼口香糖、飲食(礦泉水除外)、皮鞋、高跟鞋、釘鞋、寵物。
6. 場內各項設備禁止搬動，不得懸掛衣物、張貼海報及使用會破壞器材之異物。
7. 如有問題請與體育室聯絡。Email: physical@my.nthu.edu.tw 或請洽(03)571-5131#34671 / #34677