

114 學年度（下）「重訓室」開放時間

115 年 2 月 23 日(一) ~ 115 年 6 月 14 日(日)

星期	一(MON)	二(TUE)	三(WED)	四(THU)	五(FRI)	六(SAT)	日(SUN)
時間							
07:00 08:00	開放 Open time	開放 Open time	開放 Open time	開放 Open time	開放 Open time	開放 Open time	開放 Open time
08:00 09:00							
09:00 09:50	消毒清潔 (09:00-09:50)	消毒清潔 (09:00-09:50)	消毒清潔 (09:00-09:50)	消毒清潔 (09:00-09:50)	消毒清潔 (09:00-09:50)		
10:10 11:00	重量塑身 王嫻婷 Class time	重量訓練 張祐華 Class time	重訓二十 理論實務 王嫻婷 黎俊彥 Class time	重量訓練 邱晨然 Class time	重量訓練 林琨瀚 Class time		
11:10 12:00							
12:00 13:00	校隊訓練 School team practice					消毒清潔	消毒清潔
13:20 14:10	重量訓練 李柏均 Class time	重訓二 王嫻婷 Class time	重量訓練 邱晨然 Class time	重量訓練 張祐華 Class time	重量訓練 林家傑 Class time		
14:20 15:10							
15:30 16:20	重量訓練 周宜辰 Class time	重量訓練 梁嘉文 Class time	重量訓練 邱晨然 Class time	重量塑身 王嫻婷 Class time	重量訓練 梁嘉文 Class time	開放 Open time	開放 Open time
16:30 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	開放 Open time	開放 Open time	開放 Open time	開放 Open time	開放 Open time	開放 Open time	開放 Open time
18:00 19:00							
19:00 20:00							
20:00 21:00							
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場地之器材。 7. 如有問題請與體育室聯絡。Email: physical@my.nthu.edu.tw 或請洽(03)571-5131#34677						