

## 文藻外語大學健身房使用規定

### 一、使用規定：

1. 入場活動必須穿著運動服裝與運動鞋，禁止赤足赤膊、禁止攜帶任何食物飲料進入，請攜帶毛巾以維護器材之使用及個人衛生之建立。
2. 請將運動卡放於入口放置處，以利管理人員查驗。
3. 使用各項設備及用具，均應加以愛護，如有人為損壞，需照價賠償，並應注意他人及自身安全，非正課期間如不當使用致發生意外，應自行負責。
4. 在場內活動的所有人員，均應遵從老師、管理人員之安排，並注重禮節謙讓，共同維護場內之整潔與安全，若不聽勸導者，教師得要求立即離開健身房，並接受違反規定之處分。
5. 請量力而為，勿逞強，以免造成運動傷害。
6. 請小心使用器材，使用後請歸位，以維護器材之最佳使用狀況。如發現器材損壞請告知管理人員，請勿自行處理。
7. 如有違反上述規定，得視實際情節輕重，停止其使用權或報請學校議處。

### 二、開放時間：公告於體育教學中心網頁及公佈欄。

### 三、一切未盡事項由體育教學中心會議裁定之。

# 育美體育館健身房可使用時段

- 1.星期一至星期五的中午 12:00~13:00 分
- 2.星期一、二、四、五的下午 16:00~21:30 分
- 3.星期三的下午 17:00~21:30 分。
- 4.星期六的上午 09:00~下午 18:30 分
- 5.其他時段，若有班級上課以上課為優先。

## 健身房可使用時段表

星期 時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
中午	12:00~ 13:00	12:00~ 13:00	12:00~ 13:00	12:00~ 13:00	12:00~ 13:00	09:00 起
下午	16:00 起	16:00 起	17:00 起	16:00 起	16:00 起	18:30 止
晚上	21:30 止	21:30 止	21:30 止	21:30 止	21:30 止	