

重量訓練室開放時間及地點

桃園校區：重量訓練室地點：體育館一樓

- 一、開放時間：星期一至五 12:00 ~ 16:50
- 二、使用時，請先至管理員處登記。
- 三、進入重量訓練室使用者，需著運動服及運動鞋。
- 四、參觀者請勿進入運動區，以免妨礙他人運動。
- 五、運動前應先做暖身運動，並聽從指導員解說及指導。
- 六、禁止做出任何高危險性的動作。
- 七、禁止將食物、飲料帶進入重量訓練室。
- 八、飽食後至少休息一小時方可運動。
- 九、請小心愛護使用重量訓練室之器材。
- 十、重量器材使用完畢，需將器材歸回原位，並登記離開時間。