

総合運動場個人使用日程表

1 月		トラック					
		午前		午後		夜間	
日	時間 曜日	9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21
1	金	休場日					
2	土	休場日					
3	日	休場日					
4	月				①	①	①
5	火						
6	水	▲	①	①			
7	木	▲	①	①	①		①
8	金	①	①	①	①		
9	土						
10	日		①	①			
⑪	月						
12	火		①	①			
13	水	▲	①	①			
14	木	▲	①	①	①		①
15	金	①	①	①			
16	土		①	①			
17	日						
18	月	休場 (9時~17時)				①	①
19	火		①	①			
20	水	▲	①	①			
21	木	▲	①	①	①		①
22	金	①	①	①			
23	土	▲					
24	日	①	①				
25	月		①	①	①	①	①
26	火		①	①			
27	水	▲	①	①			
28	木	▲	①	①	①		①
29	金	①	①	①			
30	土						
31	日						

トレーニング室		
教室・講習会状況	終日	
	9-21	
休場日		
休場日		
休場日		
	○	
ヘルシーウォーキング (10~11) ヘルス (18:30~20)	○	
トレーニング講習会 (19~20:30)	○	
トレーニング講習会 (10~11:30)	○	
ヘルス (18:30~20)	○	
	○	
	○	
	○	
ヘルシーウォーキング (10~11) ヘルス (18:30~20)	○	
トレーニング講習会 (19~20:30)	○	
トレーニング講習会 (10~11:30)	○	
ヘルス (18:30~20)	○	
	○	
	○	
休場 (9時~17時)		17~○
ヘルシーウォーキング (10~11) ヘルス (18:30~20)	○	
トレーニング講習会 (19~20:30)	○	
トレーニング講習会 (10~11:30)	○	
ヘルス (18:30~20)	○	
	○	
	○	
トレーニング講習会 (10~11:30)	○	
ヘルシーウォーキング (10~11) ヘルス (18:30~20)	○	
トレーニング講習会 (19~20:30)	○	
トレーニング講習会 (10~11:30)	○	
ヘルス (18:30~20)	○	
	○	
	○	

※トラック :トラック使用不可 ①: 1レーンのみ走行禁止 トラック枠半分は1時間
 ※▲: 5・6レーンのみジョギング・ウォーキング可 ○: 全レーン使用可