

総合運動場個人使用日程表

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

| トレーニング室 | |
|-----------------------------------------------|------|
| 教室・講習会状況 | 終日 |
| | 9-21 |
| | ○ |
| トレーニング講習会 (10:00~11:30) | ○ |
| ヘルシーウォーキング (10:00~11:00) ヘルス (18:30~20:00) | ○ |
| かんたんシェイプ (9:45~11:10) トレーニング講習会 (19:00~20:30) | ○ |
| トレーニング講習会 (10:00~11:30) | ○ |
| ヘルス (18:30~20:00) | ○ |
| | ○ |
| | ○ |
| トレーニング講習会 (10:00~11:30) | ○ |
| ヘルシーウォーキング (10:00~11:00) ヘルス (18:30~20:00) | ○ |
| かんたんシェイプ (9:45~11:10) トレーニング講習会 (19:00~20:30) | ○ |
| トレーニング講習会 (10:00~11:30) | ○ |
| ヘルス (18:30~20:00) | ○ |
| | ○ |
| | ○ |
| 休場 (9時~17時) | 17~○ |
| ヘルシーウォーキング (10:00~11:00) ヘルス (18:30~20:00) | ○ |
| かんたんシェイプ (9:45~11:10) トレーニング講習会 (19:00~20:30) | ○ |
| トレーニング講習会 (10:00~11:30) | ○ |
| | ○ |
| | ○ |
| | ○ |
| トレーニング講習会 (10:00~11:30) | ○ |
| ヘルシーウォーキング (10:00~11:00) ヘルス (18:30~20:00) | ○ |
| かんたんシェイプ (9:45~11:10) トレーニング講習会 (19:00~20:30) | ○ |
| トレーニング講習会 (10:00~11:30) | ○ |
| ヘルス (18:30~20:00) | ○ |
| | ○ |
| | ○ |
| トレーニング講習会 (10~11:30) | ○ |
| ヘルシーウォーキング (10:00~11:00) ヘルス (18:30~20:00) | ○ |

※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

※▲:ジョギング・ウォーキングのみ可 ○:全レーン使用可