

## 総合運動場個人使用日程表

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

トレーニング室		終日
教室・講習会状況		
		9-21
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）		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
<b>休場（9時～17時）</b>		17～○
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