

総合運動場個人使用日程表

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

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）		○
		○
		○
		○
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）		○
		○
		○
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）		○
		○
		○
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）		○
		○

※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