

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