

総合運動場個人使用日程表

12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	木	▲	①	①				
2	金	①	①	①				
3	土	▲	①	①				
4	日							
5	月		①	①	①		①	
6	火							
7	水	▲	①	①				
8	木	▲	①	①				
9	金	①	①	①				
10	土							
11	日							
12	月						①	
13	火			①				
14	水	▲	①	①				
15	木	▲	①	①				
16	金			①				
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							
28	水							
29	木	休場日						
30	金	休場日						
31	土	休場日						

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）		○
		○
		○
休場（9時～17時）		17～○
ヘルス（18：30～20）		○
		○
		○
ヘルス（18：30～20）		○
		○
		○
		○
		○
		○
休場日		
休場日		
休場日		

※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