

# 総合運動場個人使用日程表

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

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（10～11：30）	○
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）	○
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