

総合運動場個人使用日程表

| 11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 | 水 | ▲ | ① | ① | | | | |
| 2 | 木 | ▲ | | ① | | | | |
| ③ | 金 | | | | | | | |
| 4 | 土 | | | | | | | |
| 5 | 日 | | | | | | | |
| 6 | 月 | | | | | | ① | |
| 7 | 火 | | ① | ① | | | | |
| 8 | 水 | | | | | | | |
| 9 | 木 | ▲ | ① | ① | | | | |
| 10 | 金 | ▲ | ① | ① | | | | |
| 11 | 土 | | | | | | | |
| 12 | 日 | | | | | | | |
| 13 | 月 | | | | | | ① | |
| 14 | 火 | | ① | ① | | | | |
| 15 | 水 | ▲ | ① | ① | | | | |
| 16 | 木 | ▲ | ① | | | | | |
| 17 | 金 | | ① | ① | | | | |
| 18 | 土 | | | | | | | |
| 19 | 日 | | | | | | | |
| 20 | 月 | 休場（9時～17時） | | | | | | ① |
| 21 | 火 | | ① | ① | | | | |
| 22 | 水 | ▲ | ① | | | | | |
| ②③ | 木 | | | | | | | |
| 24 | 金 | ▲ | ① | ① | | | | |
| 25 | 土 | | ① | ① | | | | |
| 26 | 日 | | | | | | | |
| 27 | 月 | | | ① | | | ① | |
| 28 | 火 | | ① | ① | | | | |
| 29 | 水 | ▲ | ① | ① | | | | |
| 30 | 木 | ▲ | 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（19～20：30） | | ○ |
| トレーニング講習会（10～11：30） | | ○ |
| | | ○ |
| | | ○ |
| | | ○ |
| 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（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） | | ○ |
| | | ○ |
| 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） | | ○ |

※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