

総合運動場個人使用日程表

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

トレーニング室	
教室・講習会状況	終日
	9-21
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）	
ヘルス（18：30～20）	○
	○
	○
	○
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