総合運動場個人使用日程表

7 月		トラック						トレーニング室	
		午前		午後		夜間		教室・講習会状況	終日
日	時間 / 曜日	9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21		9-21
1	月		①				①	トレーニング講習会（10～11：30）	○
2	火	▲	①	①				ヘルス（18：30～20）	○
3	水	▲						トレーニング講習会（19～20：30）	○
4	木	▲	①	①				トレーニング講習会（10～11：30）	○
5	金	①	①	①				ヘルス（18：30～20）	○
6	土		①	①					○
7	日								○
8	月		①	①			①	トレーニング講習会（10～11：30）	○
9	火	▲	①	①				ヘルス（18：30～20）	○
10	水	▲	①	①				トレーニング講習会（19～20：30）	○
11	木	▲	①	①				トレーニング講習会（10～11：30）	○
12	金	①	①	①			①	ヘルス（18：30～20）	○
13	土								○
14	日								○
⑮	月								○
16	火	▲	①	①				ヘルス（18：30～20）	○
17	水	▲		①				トレーニング講習会（19～20：30）	○
18	木	▲		①				トレーニング講習会（10～11：30）	○
19	金							ヘルス（18：30～20）	○
20	土		①	①					○
21	日								○
22	月	休場（9時～17時）					①	休場（9時～17時）	17～○
23	火	▲						ヘルス（18：30～20）	○
24	水	▲						トレーニング講習会（19～20：30）	○
25	木	▲						トレーニング講習会（10～11：30）	○
26	金						①	ヘルス（18：30～20）	○
27	土								○
28	日								○
29	月						①	トレーニング講習会（10～11：30）	○
30	火							ヘルス（18：30～20）	○
31	水							トレーニング講習会（19～20：30）	○

※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