

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

トレーニング室		
教室・講習会状況	終日	
	9-21	
ヘルス (18:30～20:00)	○	
	○	
	○	
	○	
ヘルス (18:30～20:00)	○	
トレーニング講習会 (19:00～20:30)	○	
トレーニング講習会 (10:00～11:30)	○	
ヘルス (18:30～20:00)	○	
	○	
	○	
トレーニング講習会 (10:00～11:30)	○	
ヘルス (18:30～20:00)	○	
トレーニング講習会 (19:00～20:30)	○	
トレーニング講習会 (10:00～11:30)	○	
ヘルス (18:30～20:00)	○	
	○	
	○	
休場 (9時～17時)		17～○
ヘルス (18:30～20:00)	○	
トレーニング講習会 (19:00～20:30)	○	
トレーニング講習会 (10:00～11:30)	○	
ヘルス (18:30～20:00)	○	
	○	
	○	
トレーニング講習会 (10:00～11:30)	○	
ヘルス (18:30～20:00)	○	
トレーニング講習会 (19:00～20:30)	○	
トレーニング講習会 (10:00～11:30)	○	
ヘルス (18:30～20:00)	○	
	○	

※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