

## 総合運動場個人使用日程表

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

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