

総合運動場個人使用日程表

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

トレーニング室	
教室・講習会状況	終日
	9-21
	○
	○
	○
ヘルシーウォーキング（10：00～11：00）ヘルス（18：30～20：00）	○
かんたんシェイプ（10：00～11：10）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）	○
ヘルシーウォーキング（10：00～11：00）ヘルス（18：30～20：00）	○
かんたんシェイプ（10：00～11：10）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～○
ヘルシーウォーキング（10：00～11：00）ヘルス（18：30～20：00）	○
かんたんシェイプ（10：00～11：10）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）	○
	○
	○
	○
ヘルシーウォーキング（10：00～11：00）ヘルス（18：30～20：00）	○
かんたんシェイプ（10：00～11：10）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