

総合運動場個人使用日程表

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

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

※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