

総合運動場個人使用日程表

5 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	木	▲	①	①				
2	金	①	①	①				
③	土							
④	日							
⑤	月			①	①			
⑥	火							
7	水	▲	①					
8	木	▲	①	①				
9	金	①	①	①			①	
10	土							
11	日							
12	月		①	①			①	
13	火		①	①				
14	水	▲	①					
15	木	▲	①	①				
16	金		①	①				
17	土		①	①				
18	日							
19	月	休場（9時～17時）						①
20	火		①	①				
21	水	▲	①	①				
22	木	▲	①	①				
23	金	①	①	①			①	
24	土							
25	日							
26	月		①	①			①	
27	火		①	①				
28	水	▲	①	①				
29	木	▲	①	①				
30	金	①	①	①				
31	土		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（18：30～20：00）	○
	○
	○
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（18：30～20：00）	○
	○
	○
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（10：00～11：00） 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（18：30～20：00）	○
	○
	○
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（19～20：30）	○
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