

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（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