

総合運動場個人使用日程表

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

トレーニング室		終日
教室・講習会状況		9-21
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 (9:45～11:10) 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 (9:45～11:10) 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 (9:45～11:10) 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)		○
		○
トレーニング講習会 (10:00～11:30)		○

※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