

総合運動場個人使用日程表

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

トレーニング室	
教室・講習会状況	終日
	9-21
ヘルス（18：30～20）	○
トレーニング講習会（10～11：30）	○
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）	○
ヘルス（18：30～20）	○
トレーニング講習会（19～20：30）	○
トレーニング講習会（10～11：30）	○
ヘルス（18：30～20）	○
	○
	○
ヘルス（18：30～20）	○
トレーニング講習会（19～20：30）	○
トレーニング講習会（10～11：30）	○
ヘルス（18：30～20）	○
	○
	○
ヘルス（18：30～20）	○
トレーニング講習会（19～20：30）	○
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）	○
ヘルス（18：30～20）	○
トレーニング講習会（19～20：30）	○
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

※トラックはニードルピンの使用はできません