

総合運動場個人使用日程表

1 月		トラック					
日	時間 曜日	午前		午後		夜間	
		9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21
①	木	休場日					
2	金	休場日					
3	土	休場日					
4	日						
5	月						①
6	火						
7	水	▲					
8	木	▲	①	①			
9	金	①	①	①			①
10	土						
11	日						
⑫	月						
13	火		①	①			
14	水	▲	①	①			
15	木	▲	①	①			
16	金						
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						

トレーニング室	
教室・講習会状況	終日
	9-21
休場日	
休場日	
休場日	
	○
	○
ヘルシーウォーキング（9：30～11：00）ヘルス（18：30～20：00）	○
	○
	○
ヘルス（18：30～20：00）	○
	○
	○
	○
ヘルシーウォーキング（9：30～11：00）ヘルス（18：30～20：00）	○
かんたんシェイプ（10：00～11：10）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（9：30～11：00）ヘルス（18：30～20：00）	○
かんたんシェイプ（10：00～11：10）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（9：30～11：00）ヘルス（18：30～20：00）	○
かんたんシェイプ（10：00～11：10）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