総合運動場個人使用日程表

12月		トラック						トレーニング室	
		午前		午後		夜間		教室・講習会状況	終日
日	時間 / 曜日	9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21		9-21
1	日								○
2	月						①	トレーニング講習会（10～11：30）	○
3	火							ヘルス（18：30～20）	○
4	水	▲	①	①				トレーニング講習会（19～20：30）	○
5	木	▲						トレーニング講習会（10～11：30）	○
6	金	①	①	①				ヘルス（18：30～20）	○
7	土		①	①					○
8	日								○
9	月						①	トレーニング講習会（10～11：30）	○
10	火		①	①				ヘルス（18：30～20）	○
11	水	▲	①					トレーニング講習会（19～20：30）	○
12	木	▲	①	①				トレーニング講習会（10～11：30）	○
13	金						①	ヘルス（18：30～20）	○
14	土								○
15	日								○
16	月	休場（9時～17時）					①	休場（9時～17時）	17～○
17	火		①	①				ヘルス（18：30～20）	○
18	水	▲							○
19	木	▲	①	①					○
20	金							ヘルス（18：30～20）	○
21	土		①	①					○
22	日								○
23	月						①		○
24	火		①					ヘルス（18：30～20）	○
25	水	▲							○
26	木	▲							○
27	金						①		○
28	土								○
29	日	休場日						休場日	
30	月	休場日						休場日	
31	火	休場日						休場日	

※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