

総合運動場個人使用日程表

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

トレーニング室	
教室・講習会状況	終日
	9-21
	○
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）	○
	○
	○
	○
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（10～11：30）	○
ヘルシーウォーキング（10：00～11：00）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

※▲：ジョギング・ウォーキングのみ可 ○：全レーン使用可