

総合運動場個人使用日程表

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

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（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（10：00～11：00）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（10：00～11：00）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）	○
	○
	○
	○
ヘルス（18：30～20：00）	○
	○
	○
	○
休場日	
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