

【1月ランニングコース予定表】

月	火	水	木	金	土	日
						1
						年始休館
2	3	4	5	6	7	8
年始休館	年始休館	9時～21時 年齢制限なし	利用不可	利用不可	9時～17時 利用不可	9時～13時 高校生・一般
						13時～17時 中学生以下・65歳以上
					17時～21時 年齢制限なし	17時～21時 年齢制限なし
9	10	11	12	13	14	15
9時～13時 中学生以下・65歳以上	9時～21時 年齢制限なし	9時～18時 年齢制限なし	9時～21時 年齢制限なし	利用不可	利用不可	利用不可
13時～17時 高校生・一般						
17時～21時 年齢制限なし						
		スピード練習日 18時～21時 年齢制限なし				
16	17	18	19	20	21	22
利用不可	利用不可	9時～18時 年齢制限なし	9時～21時 年齢制限なし	9時～21時 年齢制限なし	9時～13時 高校生・一般	スピード練習日
						9時～11時 中学生以下
					13時～17時 中学生以下・65歳以上	11時～13時 高校生以上
		18時～21時 年齢制限なし			17時～21時 年齢制限なし	13時～21時 年齢制限なし
23	24	25	26	27	28	29
施設整備日	9時～21時 年齢制限なし	9時～18時 年齢制限なし	9時～21時 年齢制限なし	9時～21時 年齢制限なし	スピード練習日	9時～13時 中学生以下・65歳以上
						9時～11時 中学生以下
					11時～13時 高校生以上	13時～17時 高校生・一般
					13時～21時 年齢制限なし	17時～21時 年齢制限なし
30	31					
9時～21時 年齢制限なし	9時～21時 年齢制限なし					

※【一般】は18歳以上64歳以下となります。

※スピード練習日は軽いジョギング、ウォーキング、リハビリ等でのご利用はできません。