

上越市立上越体操場 ジムリーナ

## ランニングコース 利用可能日予定表

【令和 7年 7月】

午前【9:00～12:00】 午後【12:00～18:00】 夜間【18:00～22:00】

| 日  | 月   | 火   | 水  | 木  | 金             | 土  |
|----|-----|-----|----|----|---------------|----|
|    |     | 1   | 2  | 3  | 4             | 5  |
|    |     | ○   | ○  | ○  | △<br>12時まで利用可 | ✕  |
| 6  | 7   | 8   | 9  | 10 | 11            | 12 |
| ○  | 休館日 | ○   | ○  | ○  | △<br>12時まで利用可 | ✕  |
| 13 | 14  | 15  | 16 | 17 | 18            | 19 |
| ✕  | 休館日 | ○   | ○  | ○  | ○             | ○  |
| 20 | 21  | 22  | 23 | 24 | 25            | 26 |
| ○  | ○   | 休館日 | ○  | ○  | ○             | ○  |
| 27 | 28  | 29  | 30 | 31 |               |    |
| ○  | 休館日 | ○   | ○  | ○  |               |    |

○：利用可能日

△：一部ご利用できない時間帯がございます。

✕：ご利用できません。

（注）状況により利用可能日が変更となる場合があります。