


K+RunningClub 2018年度 下半期予定 (2018年10月~2019年3月)

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

長距離プログラム … 
 (火曜日)

長距離 (中学生) プログラム … 17:45~19:15
 長距離 (一般) プログラム … 19:30~21:00