


K+RunningClub 2017年度 下半期予定 (2017年10月~2018年3月)

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

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