



K+RunningClub 2018年度 上半期予定 (2018年4月~2018年9月)

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

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

短距離プログラム … 
(金曜日)

小学生プログラム … 17:00~18:00
短距離プログラム … 18:15~19:30