



K+RunningClub 2022年度 上半期予定 (2022年4月~2022年9月)

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

長距離プログラム …  長距離 (中高生) プログラム … 17:45~19:15
 (火曜日) 長距離 (一般) プログラム … 19:30~21:00

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