



K+RunningClub 2022年度 下半期予定 (2022年10月~2023年3月)

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

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