

K ⁺ RunningClub 2023年度 下半期予定（2023年10月～2024年3月）																	
10月			11月			12月			1月			2月			3月		
1日	日		1日	水		1日	金	⑥	1日	月		1日	木		1日	金	①⑦
2日	月		2日	木		2日	土		2日	火		2日	金	⑭	2日	土	
3日	火	①	3日	金		3日	日		3日	水		3日	土		3日	日	
4日	水		4日	土		4日	月		4日	木		4日	日		4日	月	
5日	木		5日	日		5日	火	⑧	5日	金	⑩	5日	月		5日	火	⑱
6日	金		6日	月		6日	水		6日	土		6日	火	⑮	6日	水	
7日	土		7日	火	⑤	7日	木		7日	日		7日	水		7日	木	
8日	日		8日	水		8日	金	⑦	8日	月		8日	木		8日	金	⑱
9日	月		9日	木		9日	土		9日	火	⑪	9日	金	⑮	9日	土	
10日	火	②	10日	金	④	10日	日		10日	水		10日	土		10日	日	
11日	水		11日	土		11日	月		11日	木		11日	日		11日	月	
12日	木		12日	日		12日	火	⑨	12日	金	⑪	12日	月		12日	火	⑲
13日	金	①	13日	月		13日	水		13日	土		13日	火		13日	水	
14日	土		14日	火	⑥	14日	木		14日	日		14日	水		14日	木	
15日	日		15日	水		15日	金	⑧	15日	月		15日	木		15日	金	⑲
16日	月		16日	木		16日	土		16日	火	⑫	16日	金	⑮	16日	土	
17日	火		17日	金	⑤	17日	日		17日	水		17日	土		17日	日	
18日	水		18日	土		18日	月		18日	木		18日	日		18日	月	
19日	木		19日	日		19日	火	⑩	19日	金	⑫	19日	月		19日	火	⑳
20日	金	②	20日	月		20日	水		20日	土		20日	火	⑮	20日	水	
21日	土		21日	火		21日	木		21日	日		21日	水		21日	木	
22日	日		22日	水		22日	金	⑨	22日	月		22日	木		22日	金	⑳
23日	月		23日	木		23日	土		23日	火	⑬	23日	金		23日	土	
24日	火	③	24日	金		24日	日		24日	水		24日	土		24日	日	
25日	水		25日	土		25日	月		25日	木		25日	日		25日	月	
26日	木		26日	日		26日	火		26日	金	⑬	26日	月		26日	火	
27日	金	③	27日	月		27日	水		27日	土		27日	火	⑰	27日	水	
28日	土		28日	火	⑦	28日	木		28日	日		28日	水		28日	木	
29日	日		29日	水		29日	金		29日	月		29日	木		29日	金	
30日	月		30日	木		30日	土		30日	火	⑭				30日	土	
31日	火	④				31日	日		31日	水					31日	日	

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