

K*RunningClub 2024年度 上半期予定 (2024年4月~2024年9月)

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

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