K⁺RunningClub　2021年度　下半期予定（2021年10月～2022年3月）

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

長距離プログラム　…
（火曜日）

長距離（中高生）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