

2024年度 中長距離ランナー育成講座日程表

時間/16:45～18:15

場所/ワークスタッフ陸上競技場

1期	曜日/月	4月			5月				6月		振替日	
10回	木	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	

2期	曜日/月	9月				10月				11月		振替日
10回	木	5	12	19	26	3	10	17	31	7	14	

3期	曜日/月	12月			1月				2月			振替日
10回	木	5	12	19	9	16	23	30	6	13	20	