

令和
5年

1月

陸上競技部

★今月の活動計画

日	曜日	活動時間	活動内容(概要)	日	曜日	活動時間	活動内容(概要)
1	日		元旦	16	月	16:30～	練習
2	月			17	火	16:30～	練習
3	火			18	水	16:30～	練習
4	水			19	木		
5	木	8:30～		20	金	16:30～	練習
6	金	8:30～		21	土		
7	土	8:30～	大船渡新春四大マラソン 長距離ブロック参加	22	日	8:30～	練習
8	日			23	月	16:30～	練習
9	月		成人の日	24	火	16:30～	練習
10	火	16:30～	練習	25	水	16:30～	練習
11	水	16:30～	練習	26	木		
12	木			27	金	16:30～	練習
13	金	16:30～	練習	28	土		
14	土	8:30～	練習	29	日	8:30～	練習
15	日			30	月	16:30～	練習
				31	火	16:30～	練習