

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	月			16	火	16:30～	練習
2	火			17	水	16:30～	練習
3	水			18	木		
4	木			19	金	16:30～	練習
5	金	8:30～	練習	20	土	8:30～	練習
6	土	8:30～	大船渡新春ロードレース (長距離)	21	日		
7	日			22	月	16:30～	練習
8	月			23	火	16:30～	練習
9	火	16:30～	練習	24	水		
10	水	16:30～	練習	25	木	16:30～	練習
11	木			26	金	16:30～	練習
12	金	16:30～	練習	27	土		
13	土	8:30～	練習	28	日		
14	日			29	月	16:30～	練習
15	月	16:30～	練習	30	火	16:30～	練習
				31	水	16:30～	練習