

## 2024年度 NR東京活動計画（案）

	1	2	3	4	5	6	合計	ピンク色が活動日 特別活動など補足
4月	05	12	19	26			3	29月祝 マラニック
5月	03祝	10	17	24	31		3	19日 青葉の森リレーマラソン 24 or 31 オリゴノール練習会
6月	07	14	21	22土	28		4	08土 葛西ナイトマラソン5K 10K 22土 外苑以外
7月	05	06土	12	19	26▲		3	06土 外苑BBQ懇親会 26金 富士登山競走
8月	02	09	16	23	30	31土	3	31土 土曜早朝練習 下旬 夏合宿
9月	06	13	15日	20	27		3	15日 皇居などで走り込み
								後期↓
10月	04	11	18	19土	25		4	13日 レガシーハーフ+懇親会？
11月	01	08	15	22	29		4	24日 つくばマラソン
12月	06	13	15日	20	27		4	15日 走り込み 20金 イルミネーションラン
1月	03	10	12日	17	24	31	5	12日 マラニック
2月	07	14	21	28			3	
3月	07	14	21	28				30日 佐倉マラソン 3月は残り回数の調整に充当。
計							39	年間36回開催（荒天中止を考慮して39回計画）