| 12月 | コース NO | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 |
| 11月28日 月 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 11月29日 火 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 11月30日 水 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月1日 木 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月2日 金 | 9 | | | | | | | | いきいき | いきいき | いきいき | | |
| | 8 | | | | | | | | | いきいき | いきいき | | |
| | 7 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | フィジカルONE | |
| | 6 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | | |
| | 5 | | | | | | | | | 岡谷東部中学校 | | | |
| | 4 | | | | | | | | | 岡谷東部中学校 | | | |
| 12月3日 土 | 9 | | | | | 岡谷東部中学校 | | シャチズ | フィジカルONE | フィジカルONE | | | |
| | 8 | | | | | 岡谷東部中学校 | | シャチズ | フィジカルONE | | | | |
| | 7 | | | | | | | | シャチズ | | | | |
| | 6 | | | | | | | | シャチズ | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月4日 日 | 9 | | | | | シャチズ | シャチズ | | | | | | |
| | 8 | | | | | シャチズ | シャチズ | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | フィジカルONE | フィジカルONE | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |

| 11月 | コースNO | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12月5日 月 | 9 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | フィジカルONE | |
| | 8 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | | |
| | 7 | | | | | | | | | シャチズ | | シャチズ | |
| | 6 | | | | | | | | | シャチズ | | シャチズ | |
| | 5 | | | | | | | | およぎっこ | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月6日 火 | 9 | | | | | | シンコースポーツ | | フィジカルONE | | フィジカルONE | | |
| | 8 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | | |
| | 7 | | | | | | | | | いきいき | | いきいき | |
| | 6 | | | | | | | | | いきいき | | いきいき | |
| | 5 | | | | | | | | | | | SUWA SUN | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月7日 水 | 9 | | | | | | | | いきいき | いきいき | | いきいき | |
| | 8 | | | | | | | | | いきいき | | いきいき | |
| | 7 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | | |
| | 6 | | | | | | | | フィジカルONE | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | シャチズ | | シャチズ | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月8日 木 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月9日 金 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月10日 土 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月11日 日 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |