

毎週 **日曜 朝7時**集合！

パーソナル感覚の少人数制 グループレッスン

～ 限定先着**10名** ～

5/4

スタート

★SUNDAYRUNクラス メンバー大募集！



仲間と受けるから、
学びは**10倍!!**

朝7時スタートだから
涼しい間にRUN♪

《このような方へ》

- 休日の朝時間を、効率的に使いトレーニングしたい方
- フォーム改善、トレーニング方法を基礎から習いたい方
- 次のマラソンシーズンに自己ベストを目指す方



プロトレーナーによるパーソナル感覚 週1回のグループランニング

距離やスピードの強弱で調整するので、1人ずつのレベルに合わせるので、レベルの違う人同士でも一緒に習えます。個別アドバイスを1人ずつ受けることで、自分の課題に**集中**して取り組みます。

あなた専用の「トレーニング日誌サイト」も**無料**で利用OK！

毎日のトレーニングを記録でき、いつでもどこでもチェックOK！！
自分の**成長**を確認できるから、自己管理能力もアップ！

●講師陣●

プライベートランニング
スクールFROG

左:ランニングトレーナー
花田俊輔(花トレ)
右:現役マラソンランナー
原田拓(takuプロ)



私たちが講師です

美しいフォーム+スピードRUNで、
あなたのランニングが変わる！

FROGプログラム vol.1 5/4 ~ 6/29

《5月》 4日、11日、18日、25日

《6月》 8日、15日、29日

FROGプログラム vol.1 7/13 ~ 8/31

《7月》 13日、20日、27日

《8月》 3日、17日、24日、31日

●費用●

FROGプログラム vol.1 全7回 **27,000円**(税込)

FROGプログラム vol.2 全7回 **27,000円**(税込)

★お得★

vol.1とvol.2受講の場合

54,000円→**49,000円**(税込)

1回3500円

お支払は、事前の振り込み or 現金払い

【振込先】瀬戸信用金庫 天白支店

普通預金 0159025

名義人 有限会社 サイバージュリア

FROG

プライベートランニングスクール FROG(フロッグ)

TEL **050-3383-6639** (担当:成尾郁子)

〒464-0806 名古屋市千種区唐山町3丁目6-2キャメロット東山102

- 着替:フログ内で行えます(6時30分から入れます)
- 荷物:フログに置いて頂けますが貴重品は自己管理をお願いします。
- 雨の場合:スクール内トレーニングや座学になります。
- お休みの振替はありませんが、体調不良はお休みをお勧めします。

アクセス



- 地下鉄東山線「東山公園4番出口」徒歩1分
- お車は近隣のコインPをご利用ください。