ランニングスクールFROG(フロッグ)　2017年12月度　レッスン開催日

DECEMBER
平成29年

日	月	火	水	木	金	土
					1 19:00中日文化センター	2
3 7:30ﾓｰﾆﾝｸﾞｱﾛﾊﾗﾝ どなたでも参加自由 2kmゆっくり朝ランの会 9:00ｳｨﾒﾝｽﾞ完走	4	5 10:00~ みわ基礎トレ	6	7 10:00~ みわ基礎トレ 18:30ｼﾞｭﾆｱ駅伝部	8	9
10	11	12 第45回 JALホノルルマラソン（hawaii）	13	14	15 19:00中日文化センター	16 7:00朝活(星が丘) 11:00ブランチﾚｯｽﾝ
17 7:30ﾓｰﾆﾝｸﾞｱﾛﾊﾗﾝ 9:00~13:00 誰でも120日でフルマラソン 「ランニングESJ」	18	19 10:00~ みわ基礎トレ	20 9：30~15：00 メニュートレーニング 18:00~21:00 メニュートレーニング 19:45ガチ練	21 10:00~ みわ基礎トレ 13:00みわパーソナル 15:00みわパーソナル 17:00みわパーソナル 18:30ｼﾞｭﾆｱ駅伝部	22	23 天皇誕生日 7:00朝活(星が丘) 11:00ブランチﾚｯｽﾝ
24 7:30ﾓｰﾆﾝｸﾞｱﾛﾊﾗﾝ 9:00ｳｨﾒﾝｽﾞ完走 11:00ｷｯｽﾞ走り型	25	26 10:00~ みわ基礎トレ 18:30しおりんパーソナル 19:45しおりん筋トレ	27 9：30~15：00 メニュートレーニング 18:00~21:00 メニュートレーニング 19:45ガチ練	28 9:00~初心者ﾚｯｽﾝ 10:00~ みわ基礎トレ 13:00みわパーソナル 15:00みわパーソナル 17:00みわパーソナル 18:30ｼﾞｭﾆｱ駅伝部	29	30 10:00初心者ﾚｯｽﾝ 11:00ブランチﾚｯｽﾝ
31 7:30ﾓｰﾆﾝｸﾞｱﾛﾊﾗﾝ	1	2	3 FROG 年末年始のお休み	4	5	6 2018営業開始

«受講料について»　レッスン前にスクール店頭でお支払いください。

キッズ走り型教室	500円/円
水曜メニュートレーニング	1,000円/回
グループレッスン1回	3,240円/回
月額メンバー（受け放題）	5,400円/月
パーソナルレッスン（みわコーチ・しおりんコーチ）	5,000円/回
原田拓のパーソナルフォームチェック	12,000円/回

（すべて税込）

レッスンのご相談は　0120-846-269　（走ろう、フロッグ）
定休日　月曜・第２・第4金曜（大会・イベント時に臨時休業あり）
営業時間　火曜~金曜　朝9時~15時　18時~20時
土~日・祝日　朝7時~15時

走ってみませんか？毎月月末は「初心者レッスン」クラス開校中！

月額5,400円は
5クラス受け放題

みわ基礎トレ
みわコーチの指導の下
Runに必要な基礎を
ゆっくりじっくり習えます

土曜ブランチレッスン
ランの基礎から、Runトレ
マラソンを目指す方に
フロッグ一番人気レッスン

しおりん筋トレ
走るための身体作りに！
ランナー向け筋トレを指導

水曜メニュートレーニング
拓プロメニューに沿って
フロッグをジムの様に使う
自主トレ時間（単発1,000円/回）

水曜ガチ練（第２・第４）
部活のように走りたい！
追い込みトレーニング

パーソナルレッスン(予約制)
あなたが希望するレッスンを
コーチとマンツーマンで
（初心者・1年未満対象）

「ランニングESJ」
6人1チームが協力して
トレーニングを継続させる

ウィメンズ完走レッスン

キッズ走り型教室
3つのポイントで正しい走り型

ｼﾞｭﾆｱ駅伝部
駅伝を目指すジュニア対象
拓プロ指導のチームです

朝活(星が丘)クラス

中日文化センター栄クラス