



# ランニングスクールFROG(フロッグ) 2018年 2月 レッスン開催日

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 10:00~ みわコーチの基礎トレ	2	3 7:00朝活(星が丘) 11:00ランチレッスン 13:30みわパーソナル 15:30みわパーソナル
4 7:30モーニングアロハ どなたでも参加自由 2kmゆっくり朝ランの	5	6 10:00~ みわコーチの基礎トレ	7	8 10:00~ ゆるRunクラス(みわ)	9	10 11:00ランチレッスン 「街Run」 14:00ランニングコン
11 7:30モーニングアロハ 9:00ウイメンズ完走 11:00みわパーソナル	12	13 10:00~ ゆるRunクラス(みわ) 18:30しおりんパーソナル 19:45しおりん筋トレ	14 19:45ガチ練	15 10:00~ みわコーチの基礎トレ	16 18:30かえるキッズ教室 19:00中日文化センター	17 7:00朝活(星が丘) 11:00ランチレッスン 13:30みわパーソナル 15:30みわパーソナル
18 7:30モーニングアロハ 9:00~13:00 誰でも120日でフルマラソン 「ランニングESJ」	19	20 10:00~ みわコーチの基礎トレ	21	22 10:00~ みわコーチの基礎トレ	23 18:30かえるキッズ教室	24 7:00朝活(星が丘) CBCフレンドリーラン
25 7:30モーニングアロハ 9:00ウイメンズ完走 11:00みわパーソナル	26	27 9:00初心者クラス 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	28 19:45ガチ練	1	2	3

月額5,400円で  
レッスン受け放題

みわコーチの基礎トレ  
Runに必要な基礎を  
ゆっくりじっくり習えます

ゆるRunクラス(みわ)  
おしゃべり出来るペースで  
公園内や街を走ります。

土曜ランチレッスン  
ランの基礎から、Runトレ  
マラソンを目指す方に

「街Run」  
公園を飛び出し街ランニング

しおりん筋トレ  
走るための身体作りに！  
ランナー向けの、筋トレ

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
- 「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
- ウイメンズ完走レッスン
- キッズ走り型教室
- ジニア駅伝部
- 朝活(星が丘)クラス
- 中日文化センター栄クラス

「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。

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)

**2018年 4月開校予定**

**イオン八事 月曜朝クラス イオン長久手 水曜朝クラス  
毎日文化センター名駅クラス(水夜・土曜キッズ13時)**

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

レッスンのご相談は 0120-846-269 (走ろう、フロッグ)