



# ランニングスクールFROG(フロッグ) 2018年 3月 レッスン開催日

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	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
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 9:00ウイメンズ完走	5	6 10:00~ みわコーチの基礎トレ	7	8 10:00~ みわコーチの基礎トレ	9	10 7:00朝活(星が丘) 11:00ランチレッスン
11 ウイメンズマラソン2018 &名古屋シティマラソン 19:00 打ち上げパーティ	12	13 10:00~ ゆるRunクラス(みわ) 18:30しおりんパーソナル	14	15 10:00~ ゆるRunクラス(みわ)	16	17
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~ ゆるRunクラス(みわ)	23	24 7:00朝活(星が丘) 11:00ランチレッスン 「街Run」
25 7:30モーニングアロハ マラソンランナー藤原新 特別講演会	26	27 10:00~ ゆるRunクラス(みわ) 18:30しおりんパーソナル	28	29	30	31

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

Sunday・Runクラス  
2018年5月よりスタート  
第2・4日曜朝8:30~9:30

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

イオン長久手 水曜朝クラスイオン八事 月曜朝クラス  
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)