



ランニングスクールFROG(フロッグ) 2018年 5月 レッスン開催日

2018.4.13改訂版

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
			[無料] 6:30E-ニングアロハ [レッスン]10:30長久手朝活 体験会開催 [練習会]19:30夜ジョグ			野口みずき杯 758 駅伝
6	7	8	9	10	11	12
[無料] 7:30E-ニングアロハ [レッスン]11:00日曜プラン	10:00八事朝活 体験会開催	[レッスン]10:00ゆるRUN [レッスン]18:30パーソナル [レッスン]19:45筋トレナイト	[無料] 6:30E-ニングアロハ [練習会]19:30夜ジョグ	[レッスン]10:00基礎 [レッスン]18:30かえる教室		[レッスン]7:00星が丘朝活④ [レッスン]11:00土曜ランチ [レッスン]13:00 毎日キッズ②
13	14	15	16	17	18	19
[無料] 7:30E-ニングアロハ		[レッスン]10:00基礎	[無料] 6:30E-ニングアロハ [レッスン]10:30長久手朝活 体験会開催 [レッスン]19:00夜活① (名駅) [練習会]19:30夜ジョグ	[レッスン]10:00ゆるRUN [レッスン]18:30かえる教室		[レッスン]7:00星が丘朝活⑤ [レッスン]11:00土曜ランチ [レッスン]13:00キッズ走り型
20	21	22	23	24	25	26
[無料] 7:30E-ニングアロハ 第3回 SEA SIDE RUN	10:00八事朝活 体験会開催	[レッスン]10:00ゆるRUN [レッスン]18:30パーソナル [レッスン]19:45筋トレナイト	[無料] 6:30E-ニングアロハ [練習会]19:30夜ジョグ	[レッスン]10:00基礎 [レッスン]18:30かえる教室		[レッスン]7:00星が丘朝活⑥ 8:00お笑いマラソン教室 [レッスン]13:00 毎日キッズ③
27	28	29	30	31	1	2
[無料] 7:30E-ニングアロハ [レッスン]11:00日曜プラン		[レッスン]10:00基礎	[無料] 6:30E-ニングアロハ [練習会]19:30夜ジョグ	[レッスン]10:00ゆるRUN [レッスン]18:30かえる教室		

パーソナルレッスン(予約制)
5か月間の専用メニューで私を変える。

ホノルルマラソングラス
2018年6月よりスタート
第2・4日曜朝9:00~10:30

「ランニングESJ」
チームメイトで協力してRUNを継続し目標へ走る120日

朝活ランニングスクール
名駅校(毎日文化センター)
栄校(中日文化センター)
星が丘校(星が丘テラス)
長久手校(イオン長久手)
八事校(イオン八事)

夜活ランニングスクール
名駅校(毎日文化センター)
栄校(中日文化センター)

キッズ走り型教室
正しい走り型3つのポイント
を学ぶ1 DAYイベントです

mainichi・キッズランニングスクール
年長~小学2年までが対象
全5回で走り型を身に付ける

「受講料について」 予約は必要ありません！初参加・単発参加は、レッスン前にスクールでお支払いください。

*他レッスンは、別途料金が変わります。WEBをご参照ください。

土曜・日曜ランチ
火曜:基礎

走り型の基礎を、
初心者からマラソン経験者
まで継続的に習えるクラス

火曜:ゆるRUN
土曜:街RUN

ジョギングの速さ・フォーム
を掴みながら、リラックスし
て
コーチと走るクラス

火曜:筋トレナイト

走らなくても20分速くなる
ランニング筋トレを基本に
必要な筋トレが身に付きます。

水曜:夜ジョグ

1.3kmとお堀2.7kmを、
キロ7分で約8km走る
練習会です。

木曜:キッズかえる教室

正しい走り型3つのポイントを
毎週様々な練習を通して
身に付けていきます。
(大人も参加OK)

①初参加・単発参加は
3,240円

②月額コース**5,400円**は
オレンジ枠が受け放題

*中京銀行自動引き落とし制です



私を、変える。
名城公園のランニングスクール
FROG (フロッグ)

レッスンのご相談は **0120-846-269 (走ろう、フロッグ)**
[ランニング・フロッグ] で検索 <http://www.running.co.jp>
〒462-0846名古屋北区1-4-1名城公園トナリノ1階

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