



ランニングスクールFROG(フロッグ) 2018年 6月 レッスン開催日

2018.5.16改訂版

日	月	火	水	木	金	土	パーソナルレッスン
27	28	29	30	31	1	2	期間：5か月間（契約制） 初めての身体作りや、フルマラソンに向けた個人レッスン
3 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	4	5 [レッスン]10:00~11:30 火曜ランチ「ゆるRUN」 [レッスン]19:45~20:45 筋トレ・ナイト(1kmほどRUN)	6 [無料]6:30~7:00 モーニングアロハラン(1.5km)	7 [レッスン]10:00~11:30 木曜ランチ「基礎」 [レッスン]18:30~19:30 キッズかえる教室(小3年以上・大人)	8	9 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活ランニングスクール⑦ [レッスン]10:00~11:30 土曜ランチ「基礎」 [レッスン]13:00 毎日キッズスクール④	朝活ランニングスクール 星が丘校(星が丘テラス)
10 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) [レッスン]8:00 ホノマラ練習会 [レッスン]10:00~11:30 日曜ランチ「基礎」	11	12 [レッスン]10:00~11:30 火曜ランチ「基礎」	13 [無料]6:30~7:00 モーニングアロハラン(1.5km) [レッスン]19:00~20:30 名駅夜活ランニングスクール④ [練習会]19:30~20:30 夜ジョグ(1.3km×6周=7.8km)	14 [レッスン]10:00~11:30 木曜ランチ「ゆるRUN」 [レッスン]18:30~19:30 キッズかえる教室(小3年以上・大人)	15	16 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活ランニングスクール⑧ [レッスン]10:00~11:30 土曜ランチ「基礎」 [レッスン]13:00キッズ走り型	ホノルルマラソンクラス 2018年6月よりスタート 第2・4日曜朝9:00~10:30 夜活ランニングスクール 名駅校(毎日文化センター) 名城公園校(2018.7月開校)
17 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) [レッスン]9:30~16:00 ランニングESJ7期一①	18	19 [レッスン]10:00~11:30 火曜ランチ「ゆるRUN」 [レッスン]19:45~20:45 筋トレ・ナイト(1kmほどRUN)	20 [無料]6:30~7:00 モーニングアロハラン(1.5km) [練習会]19:30~20:30 夜ジョグ(2.7km×3周=8.1km)	21 [レッスン]10:00~11:30 木曜ランチ「基礎」 [レッスン]18:30~19:30 キッズかえる教室(小3年以上・大人)	22	23 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活ランニングスクール⑨ [レッスン]10:00~11:30 土曜ランチ「基礎」 [レッスン]13:00 毎日キッズ⑤ 14:00~15:20ごろ フロッグ駅伝 16:00~18:30金シャチ横丁でBBQ	キッズ走り型教室(月いち) 対象：年中~小学6年生 正しい走り型3つのポイント を学ぶ1DAY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
24 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) [レッスン]8:00 ホノマラ練習会 [レッスン]10:00~11:30 日曜ランチ「基礎」	25	26 [レッスン]10:00~11:30 火曜ランチ「基礎」	27 [無料]6:30~7:00 モーニングアロハラン(1.5km) [レッスン]19:00~20:30 名駅夜活ランニングスクール⑤ ビギナーズDAY1000円 [練習会]19:30~20:30 夜ジョグ(1.3km×6周=7.8km)	28 [レッスン]10:00~11:30 木曜ランチ「ゆるRUN」 [レッスン]18:30~19:30 キッズかえる教室(小3年以上・大人)	29	30 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活ランニングスクール⑩ 第20期修了打ち上げ	ランニングESJ第7期 「120日メニュー」「仲間」 継続力が自然に身に付くシステム ゲーム感覚のグループレッスン

◀月額メンバー向け レッスン内容▶ *オレンジ色

ランチレッスン：火・木・土・日 10:00~11:30

ランニング基礎クラス ゆるRunクラス

走り型の基礎を中心に ジョギングの速さ・フォーム
初心者・習い直しの方まで 掴みながら、リラックスして
習えるクラス コーチと走るクラス

月額メンバーのみ参加できる限定レッスン

火曜：筋トレナイト

走らなくても20分速くなる
ランニング筋トレで、走る事が
楽になる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

正しい走り型は、3つのポイント
で出来ている。毎週様々な
練習で身に付けて行きます。

月額メンバーがお得！

受け放題で **¥5,400**

メンバーだけが参加できる限定レッスン参加権付

あなたも習って
みませんか？

火・木・土・日
10:00~11:30
1回 ¥3,000 税込



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名古屋市区北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