



ランニングスクールFROG(フロッグ) 月額メンバー様用・2018年6月 レッスン開催日

2018.5.16改訂版

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
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・大人可)	8	9 [レッスン]10:00~11:30 土曜ランチ「基礎」
10 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	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)	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・大人可)	15	16 [レッスン]10:00~11:30 土曜ランチ「基礎」
17 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	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ほど走ります)	20 [無料]6:30~7:00 モーニングアロハラン(1.5km)	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・大人可)	22	23 [レッスン]10:00~11:30 土曜ランチ「基礎」 14:00~15:20ごろ フロッグ駅伝 16:00~18:30金シャチ横丁でBBQ
24 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	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)	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・大人可)	29	30

《月額メンバー様向けのレッスン内容》 ご予約は必要ありません

お得な、受け放題コース月額 ¥5,400

ランチレッスン: 火・木・土・日 10:00~11:30 木曜: キッズかえる教室

基礎クラス

走り型の基礎を中心に
初心者・習い直しの方まで
習えるクラス

ゆるRunクラス

ジョギングの速さ・フォーム
掴みながら、リラックスして
コーチと走るクラス

正しい走り型は、3つの
ポイントで出来ている。
毎週様々な練習を通して
身に付けて行きます。



6月の無料 月額メンバーのみ参加できる 限定クラス♪

火曜: 筋トレナイト

走らなくても20分速くなる
ランニング筋トレで、走る事が
楽になる筋トレが身につく!

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。

★ お友達を
ご紹介ください ★

1レッスン ↓ ¥3,000

お試し参加1回無料

ご紹介者にはDEAN & DELUCA
ドリンク券プレゼント

《フロッグのご案内》

定休日: 月曜と第2・4金曜
(レッスン日に準じます)

営業時間: 火曜~金曜
9:00~15:00
18:00~20:00
土日祝7:00~15:00



走って人生を変える。
名城公園のランニングスクール
FROG (フロッグ)

TEL 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

何かあれば、成尾までご連絡くださいませ
成尾郁子 080-4307-6004