



ランニングスクールFROG(フロッグ) 月額メンバー様用・2018年7月 レッスン開催日

2018.6.28改訂版

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		[レッスン]19:00~20:00 筋トレ・ナイト(30分×2セット式)	[レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール①	[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	10	11	12	13	14
[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) [レッスン]10:00~11:30 日曜ランチ「基礎」			[無料]6:30~7:00 モーニングアロハラン(1.5km)	[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)		[レッスン]10:00~11:30 土曜ランチ「基礎」
15	16	17	18	19	20	21
[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)			[無料]6:30~7:00 モーニングアロハラン(1.5km)	[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)		[レッスン]10:00~11:30 土曜ランチ「基礎」
22	23	24	25	26	27	28
[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) [レッスン]10:00~11:30 日曜ランチ「基礎」		[レッスン]19:00~20:00 筋トレ・ナイト(30分×2セット式)	[無料]6:30~7:00 モーニングアロハラン(1.5km) [レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール③ [練習会]19:30~20:30 夜ジョグ(2.7km×3周=8.1km)	[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)		[レッスン]10:00~11:30 土曜ランチ「基礎」
29	30	31	1	2	3	4
[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)						

《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: 木・土・日 10:00~11:30

フロッグの一番ベーシックなコース。
春は走る身体作り、夏はランニングフォーム、秋と冬はマラソン大会へ向けたトレーニング。走り型の基礎を中心に、初心者から継続まで定期的に習えます。

水曜: 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。毎週様々な練習を通して身に付けて行きます。

7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。

水曜: 19:30~20:45
夜活ランニングスクール

初心者、習い直しにお勧め3か月コースの、全10回プログラム。月額メンバーは10,800円で受講頂けます。

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

ご紹介にはDEAN & DELUCA
ドリンク券プレゼント



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

定休日: 月 第1・3金 (レッスンに準じます)
営業時間: 火~金 9:00~15:00/18:00~20:00
土日祝7:00~15:00

