



ランニングスクールFROG(フロッグ) 2018年9月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活® [レッスン]10:00~11:30 土曜ブランチクラス
2 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	3	4	5 [レッスン]午前 走り型教室 (幼稚園出向)	6 [レッスン]10:00~11:30 木曜ブランチクラス	7	8 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活® [レッスン]10:00~11:30 土曜ブランチクラス [レッスン]13:00キッズ走り型
9 [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 日曜ブランチクラス [レッスン]13:00キッズ走り型	10	11 [レッスン]午前走り型教室 (幼稚園出向)	12 [レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール®	13 [レッスン]10:00~11:30 木曜ブランチクラス [レッスン]18:30~19:30 キッズかえる教室(小3年以上・大人可)	13	15 [レッスン]10:00~11:30 土曜ブランチクラス
16 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) [レッスン]7:30~13:00 ランニングESJ7期④	17 [出向:緑区 走り型教室 11:30~12:30]	18 出向:講演会 [レッスン]19:00~20:00 筋トレ・ナイト(30分×2セット式)	19 [レッスン]19:00~20:30 毎日夜活ランニングスクール®(名駅) [レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール®	20 [レッスン]10:00~11:30 木曜ブランチクラス [レッスン]18:30~19:30 キッズかえる教室(小3年以上・大人可)	21	22 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活® [10:00]ドームリレーマラソン
23 [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 日曜ブランチクラス	24	25	26 [練習会]19:30~20:30 夜ジョグ(2.7km×3周=8.1km)	27 [レッスン]10:00~11:30 木曜ブランチクラス [レッスン]18:30~19:30 キッズかえる教室(小3年以上・大人可)	28	29 [レッスン]10:00~11:30 土曜ブランチクラス
30 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) [レッスン]13:00キッズ走り型 [レッスン]14:30走り型インストラクター 養成講座・説明会	1	2	3	4	5	6

◀月額メンバー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

ブランチクラス: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。

9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、走る事がキロ7分で約8km走る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