



# ランニングスクールFROG(フロッグ) 2018年10月のスケジュール

							NEW
日	月	火	水	木	金	土	22期生募集中!
	1	2	3	4	5	6	[レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活①
		[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)	[レッスン]10:00~11:30 土曜ランチクラス	
7	[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	8	9	10	11	12	13
	名城公園大運動会&マラソン	美浜市 マラニック		[練習会]19:30~20:30 夜ジョグ(1.3km×6周=7.8km) [レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール②	[レッスン]10:00~11:30 木曜ランチクラス	[レッスン]18:30~19:30 キッズかえる教室(小3年以上・大人可)	[レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活②
							ランニングイベント
14	[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	15	16	17	18	19	20
	[レッスン]8:00 ホノマラ練習会 [レッスン]10:00~11:30 日曜ランチクラス		[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③	[レッスン]10:00~11:30 木曜ランチクラス	[レッスン]18:30~19:30 キッズかえる教室(小3年以上・大人可)	[レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活③
	[レッスン]13:00~18:00 走り型インストラクター養成講習会						[レッスン]10:00~11:30 土曜ランチクラス
							[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
21	[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	22	23	24	25	26	27
	[北区祭り]13:00キッズ走り型 [レッスン]7:30~13:00 ランニングESJ7期⑤			[練習会]19:30~20:30 夜ジョグ(1.3km×6周=7.8km) [レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール④	[レッスン]10:00~11:30 木曜ランチクラス		← 軽井沢リゾートマラソン
					[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	30	31			

≪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

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。

## 10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