



# ランニングスクールFROG(フロッグ) 2018年11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				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)	2	3 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活④ [レッスン]10:00~11:30 土曜ランチクラス
4 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) [レッスン]13:00~18:00 走り型インストラクター養成講習会	5	6 [レッスン]19:00~20:00 筋トレ・ナイト(30分×2セット式)	7 [レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール⑤	8 [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)	9	10 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活⑤ [レッスン]10:00~11:30 土曜ランチクラス
11 [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 [出向]10:30キッズ走り型 小学校走り型教室	12	13	14 [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⑥	15 [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)	16	17 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活⑥ [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
18 [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ESJ8期①	19	20 [レッスン]19:00~20:00 筋トレ・ナイト(30分×2セット式)	21 [レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール⑦	22 [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)	23 瑞穂 スポーティブ ライフ	24 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活⑦ [レッスン]10:00~11:30 土曜ランチクラス
25 [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 日曜ランチクラス	26	27	28 [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⑧	29 [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)	30	

◀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。

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。毎週様々な練習を通して身に付けて行きます。

## 11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

ご紹介者には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名古屋市中区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