



ランニングスクールFROG(フロッグ) 2018年12月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活⑨ [レッスン]10:00~11:30 土曜ランチクラス
2 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) [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	3	4	5	6	7	8
JALホノルルマラソン2018						
9	10	11	12	13	14	15 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活⑨ [レッスン]10:00~11:30 土曜ランチクラス
JALホノルルマラソン2018 12月9日(日)日本時間深夜0時						
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ESJ8期②	17	18	19 [レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール⑨	20 [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)	21	22 マラソン大会(仮)
23 [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 日曜ランチクラス	24	25	26 [レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール⑩	27 [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)	28	29 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活⑨
30 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	31	お正月休み 2018年12月30日(日)~2019年1月7日(月)までお休みします 12月30日と1月6日のモーニングアロハランは開催します				

◀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。

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

良いお年を。

2019年もみなさまにとって健康で、笑顔で充実した日々となることを心より願っております。

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