



ランニングスクールFROG(フロッグ) 2019年1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
年末年始のお休み 3月30日～1月4日						[レッスン]10:00～11:30 土曜ランチクラス フロッグお楽しみイベント
6	7	8	9	10	11	12
[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 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) [月額特典] 19:45 夜ジョグ		[レッスン]7:00～8:30 星が丘朝活①
13	14	15	16	17	18	19
[無料]7:30～8:00 モーニングアロハラン(1.5km) [大会]9:40 新春春日井マラソン [イベント]15:00～17:00 フロッグの新年会(名駅 びち天)			[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]7:00～8:30 星が丘朝活② [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
20	21	22	23	24	25	26
[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③			[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) [月額特典] 19:45 夜ジョグ		[レッスン]7:00～8:30 星が丘朝活③ [レッスン]10:00～11:30 土曜ランチクラス
27	28	29	30	31	1	2
[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 [レッスン]13:00～14:30 まだ間に合う!フルマラソン			[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)		

◀月額メンバーになると、とってもお得▶ レッスンのご予約は必要ありません

フロッグの月額コース¥5,400/銀行引き落とし

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:キッズスクール

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。

月額メンバー特典

1月の無料クラス

夜ジョグ 第2・4木曜 19:45

1.3kmとお堀2.7kmを、キロ7分で約7kmほど走る練習会です。

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名古屋市区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