



ランニングスクールFROG(フロッグ) 2019年3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
###					1	2 [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
3 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	4	5	6	7 [レッスン]10:00~11:30 木曜ランチクラス	8	9 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活⑧ [レッスン]10:00~11:30 土曜ランチクラス
[レッスン]13:00~14:30 まだ間に合う!フルマラソン⑤			[レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール⑧	[レッスン]18:30~19:30 キッズかえる教室(小3年以上・大人可)		
10 名古屋ウィメンズマラソン シティマラソン2019 19:30パーティ(名古屋観光ホテル)	11	12	13	14 [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	15	16 とくしまマラソン キッズ走り型教室 (徳島県)
17 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	18	19	20 [レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール⑨	21 [レッスン]10:00~11:30 木曜ランチクラス	22	23 [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
[レッスン]7:30~13:00 ランニングESJ8期④ 卒業式 懇親会打ち上げ			[レッスン]19:30~20:45 名城公園夜活ランニングスクール⑩			
24 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	25	26	27	28 [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		30 [レッスン]7:00~8:30 星が丘朝活⑩ [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]10:00~11:30 日曜ランチクラス RESJ8期ご褒美レッスン						

◀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

3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