

ランニングスクールフロッグの2019年10月レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			[月額]19:30~20:30 水曜レッスン	[月額]10:00~11:00木曜レッスン [月額]17:30~18:30キッズクラス [月額]19:30~20:30木曜レッスン		[キッズ]9:00~9:45走り型教室 [月額]10:00~11:00土曜レッスン [キッズ]11:00~12:00走り型教室
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) 松本マラソン大会			[月額]19:30~20:30 水曜レッスン	[月額]10:00~11:00木曜レッスン [月額]17:30~18:30キッズクラス [月額]19:30~20:30木曜レッスン		[朝活]7:00~8:30 (1回目) [月額]10:00~11:00土曜レッスン
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) [秋チャレ⑦]8:30~10:00			[月額]19:30~20:30 水曜レッスン	[月額]10:00~11:00木曜レッスン [月額]17:30~18:30キッズクラス [月額]19:30~20:30 木曜レッスン	軽井沢リゾートマラソン 2泊3日旅ラン	
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)		大運動会 8:00~14:00	[月額]19:30~20:30 水曜レッスン	[月額]10:00~11:00 木曜レッスン [月額]17:30~18:30 キッズクラス [月額]19:30~20:30 木曜レッスン		[朝活]7:00~8:30 (2回目) [月額]10:00~11:00土曜レッスン マラソンESJ① 愛知学院大学
27	28	29	30	31		
[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) [秋チャレ⑧]8:30~10:00 金沢マラソン・富山マラソン						



走って人生をカエル
ランニングスクール フロッグ

〒462-0846 名古屋市北区名城1-4-1名城公園トナリノ
フリーダイヤル0120-846-269(走ろう、フロッグ)
<http://running.co.jp> [ランニング フロッグ]で検索

月額会員募集中!

5,400円/月々

朝レッスン
木 10:00
土 10:00

夜レッスン
水 19:30
夜 19:30

何回でも通い放題

- これからランニングを始める人
- 走り型やトレーニング方法を
専門家から指導を受けたい人
- マラソンに挑戦したい人
- 走る友達が欲しい人



毎月先着20名様
1レッスン体験参加 **無料**