

# ランニングスクールフロッグの2019年11月レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 [朝活]7:00~8:30 (3回目) [月額]10:00~11:00土曜レッスン
3 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) 9:00 名城公園お花植え会 10:00 CLUBホノルル決起会	4 NAGOYA マラソン練習会 9:00~11:00	5	6 [月額]19:30~20:30 水曜レッスン	7 [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	8	9 [朝活]7:00~8:30 (4回目) [月額]10:00~11:00土曜レッスン
10 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) いびがわマラソン 横浜マラソン 等	11	12	13 [月額]19:30~20:30 水曜レッスン	14 [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	15	16 [朝活]7:00~8:30 (5回目) [月額]10:00~11:00土曜レッスン マラソンESJ② 愛知学院大学
17 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) 神戸マラソン等	18	19	20 [月額]19:30~20:30 水曜レッスン	21 [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	22	23
24 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	25	26	27 [月額]19:30~20:30水曜レッスン	28 [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	29	30 [朝活]7:00~8:30 (6回目) [月額]10:00~11:00土曜レッスン



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**