

ランニングスクールフロッグの2019年12月レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
1	[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	2	3	4	5	6	7
大阪マラソン等				JALホノルルマラソン2019			
8	[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	9	10	11	12	13	14
ホノルルマラソン等						[朝活]7:00~8:30 (7回目)	[月額]10:00~11:00土曜レッスン
15	[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	16	17	18	19	20	21
				[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	マラソンESJ③ 愛知学院大学	
22	[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	23	24	25	26	27	28
				[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	[月額]10:00~11:00土曜レッスン	
29	[無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	30	31	1	2	3	4
お正月休み 12月29日~1月3日							[月額]10:00~11:00土曜レッスン 新年会2020 11:00~12:00



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**