



# ランニングスクールFROG(フロッグ) 2019年9月のスケジュール

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) 8:30~10:00秋フルレッスン④ 10:30~12:00ホノルルレッスン①	2	3	4	5 [月額]木曜クラス10:00~11:00 [小学生]木曜キッズクラス17:30~18:30 [月額]水曜夜クラス19:30~20:30	6	7 [星が丘]7:00~8:30 朝活ランニングスクール⑦ [月額]土曜クラス10:00~11:00 12:00 キッズ走り型教室
8 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	9	10	11	12 [月額]木曜クラス10:00~11:00 [小学生]木曜キッズクラス17:30~18:30 [月額]水曜夜クラス19:30~20:30	13	14 [星が丘]7:00~8:30 朝活ランニングスクール⑧
15 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) 8:30~10:00秋フルレッスン⑤ 10:30~12:00ホノルルレッスン②	16 9:00 NAGOYA マラソン 練習会 4周 or 8周 or 16周	17	18	19 [月額]木曜クラス10:00~11:00 [小学生]木曜キッズクラス17:30~18:30 [月額]水曜夜クラス19:30~20:30	20	21 [月額]土曜クラス10:00~11:00 12:00 キッズ走り型教室
22 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km)	23 9:00 NAGOYA マラソン 練習会 4周 or 8周 or 16周	24	25	26 [月額]木曜クラス10:00~11:00 [小学生]木曜キッズクラス17:30~18:30 [月額]水曜夜クラス19:30~20:30	27	28 名古屋市北区区役所 走り型教室
29 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン(1.5km) 8:30~10:00秋フルレッスン⑥ 10:30~12:00ホノルルレッスン③	30					

習うなら  
これがお勧め!

**月額メンバー募集中** 月額 ¥5,400/銀行引き落とし

受け  
放題 木・土 10:00~11:00  
水・木 19:30~20:30

目的に合わせた  
4タイプ同時受講スタイル  
初心者 10.11月 マラソン  
11.12月 マラソン  
2.3月 マラソン

**木曜キッズ**  
正しい走り型を身に付け  
ランニングで体を育てます  
対象 小学3年以上  
木曜 17:30~18:30

**秋フルレッスン**  
練習メニュー付き  
グループレッスン  
日曜 朝8:30  
7/21~11/30 全8回

**マラソン練習会**  
大会のように走る!  
参加費 1,000円  
(受講生は無料)  
朝8:00受付9:00開始

★ **体験レッスン** ★  
毎月先着20名無料  
1レッスン ↓ ￥3,000  
先着無料  
受付中  
0120-846-269  
申込はこちら



走って人生をカエル  
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) 定休日: 月 第1・3金 (レッスンに準じます)  
[ランニング・フロッグ] で検索 <http://www.running.co.jp> 営業時間: 火~金 9:00~15:00/18:00~20:00  
〒462-0846名古屋北区1-4-1名城公園トナリノ1階 土日祝7:00~15:00