

ランニングスクールフロッグの2020年3月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン	2	3	4 月額：水曜レッスン/19:30	5 月額：木曜レッスン/10:00 月額：キッズクラス/17:30 月額：初心者クラス / 19:00 月額：木曜レッスン/19:30	6	7 [星が丘朝活⑦] 7:00~8:30 月額：土曜レッスン/10:00
8 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン	9	10	11 月額：水曜レッスン/19:30	12 月額：木曜レッスン/10:00 月額：キッズクラス/17:30 月額：初心者クラス / 19:00 月額：木曜レッスン/19:30	13	14 [星が丘朝活⑧] 7:00~8:30
15 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン	16	17	18 月額：水曜レッスン/19:30	19 月額：木曜レッスン/10:00 月額：キッズクラス / 17:30 月額：初心者クラス / 19:00 月額：木曜レッスン/19:30	20	21
22 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン	23	24	25 月額：水曜レッスン/19:30	26 月額：木曜レッスン/10:00 月額：キッズクラス / 17:30 月額：初心者クラス / 19:00 月額：木曜レッスン/19:30	27	28 月額：土曜レッスン/10:00 マラソンESJ⑤ 愛知学院大学
29 [無料]7:30~8:00 モーニングアロハラン	30	31				

体験参加 (3,000円→無料) キャンペーン中!

- これからランニングを始めたい
- マラソンに挑戦したい
- 走り型やトレーニング方法を知りたい

初心者クラス
木曜 19時00から30分間
または
月額レッスンを体験



毎月20名・先着受付中

《プログラム》

初心者クラス
ランニング習慣クラス
2.3月マラソンクラス
12.1月マラソンクラス
10.11月マラソンクラス
(全クラス同時開催)

お得な定額制 会員募集中!

朝レッスン
木 10:00
土 10:00

夜レッスン
水 19:30
木 19:30

1回3,000円で単発受講も可能

《入会手続き》

月額5,500円
入会時2か月分の受講費11,000円
3か月目からは銀行自動引き落とし
雨天時でもレッスンは開催します。
会員になると、週何回でも参加ok

仲間が出来る!
一緒に大会へ



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]検索