



# 2021年6月FROGスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土		
				名城公園校	名城公園校		星が丘校	川名公園校	名城公園校
	30	31	1	2	3	4	5		
1 週目 メニュー				桶谷コーチ フォーム 解析 	10:00 たくプロ  名城公園校		7:00 朝活④ 		8:00~9:30 かずコーチ フォーム改善 
				19:30 たくプロ  名城公園校		19:30 桶谷コーチ  名城公園校	10:00 藍子コーチ  星が丘校	10:00 桶谷コーチ  川名公園校	10:00 たくプロ  名城公園校
	6	7	8	9	10	11	12		
2 週目 メニュー	7:30 モーニング アロハラン 						7:00 朝活⑤ 		
	9:00 フォーム 改革④ 				10:00 たくプロ  名城公園校		星が丘校 お休み	10:00 桶谷コーチ  川名公園校	10:00 たくプロ  名城公園校
	12:00 キッズ 走り型教室 			19:30 たくプロ  名城公園校		19:30 桶谷コーチ  名城公園校	藍子コーチ ウルトラマラソン トレーニングの為		アシスタントコーチ 
	13	14	15	16	17	18	19		
3 週目 メニュー	7:30 モーニング アロハラン 						7:00 朝活⑥ 		9:15-9:45 ランササイズ 
					10:00 たくプロ  名城公園校		10:00 藍子コーチ  星が丘校	10:00 桶谷コーチ  川名公園校	10:00 たくプロ  名城公園校
				19:30 たくプロ  名城公園校		19:30 桶谷コーチ  名城公園校	アシスタントコーチ 		アシスタントコーチ 
	20	21	22	23	24	25	26		
4 週目 メニュー	7:30 モーニング アロハラン 			※たくプロ不在です			7:00 朝活⑦ 		
	9:00 フォーム 改革⑤ 			桶谷コーチ フォーム 解析 	10:00 藍子コーチ  名城公園校		10:00 藍子コーチ  星が丘校	10:00 桶谷コーチ  川名公園校	10:00 たくプロ  名城公園校
				19:30 かずコーチ  名城公園校		19:30 桶谷コーチ  名城公園校	アシスタントコーチ 		アシスタントコーチ 
	27	28	29	30			26		
第5 週目 メニュー	7:30 モーニング アロハラン 						7:30 モーニング アロハラン 誰でも予約無しで参加 7:30なんとなく体操 1種類の筋トレをして おしゃべりできるベース 1.5kmジョギングする会 スタンプカードを貯めて 飲み物プレゼント		
				19:30 たくプロ  名城公園校			定額5,500円コース 3会場どこでも通い放題 名城公園校 水・木19:30 / 木・土10:00 星が丘校 川名公園校 土曜 10:00 先着20名体験参加 無料 →		
							一緒に走りましょう 代表 プロランナー 原田 拓 		