

ランニングスクール FROG は
ミッドワードシティ(MWC)のご入居者様の
健康的なライフスタイルを応援するため
3つのサービスをご提供させていただきます。

✓01 ミッドワードシティ (MWC) ランニングクラブ発足!

土曜日の朝、ちょっとだけ運動しませんか?
おしゃべりが続けられるペースで、ゆっくりジョギングする会です。
8:00 に集まった人たちで体操して、20 分ほどゆっくりジョギングします。
もちろん歩いても OK! わんちゃんも一緒に OK です。
frog のランニングコーチが皆さまをサポート致します。

開催日時: 土曜 朝8:00 集合場所: オアシスガーデン

- * 予約は要りませんが初回参加時に、QR コードから登録が必要です。
- * 雨の場合は中止します。



登録はこちらから



ランニングコーチ中垣



✓02 ミッドワードシティから始まる6つのウォーキング&ジョギングコースのご提案

ミッドワードシティのある猿投町は
名古屋市内でも有名な桜の名所「黒川公園」沿いにありますが
周辺には、歩いてもジョギングにも良いコースが沢山あります。
そこで、ランニングスクールfrogのコーチ陣がそれぞれ走って
3km~最大約12kmまでのコースを作りました。
全国的にも有名な神社「分小江神社」を回るコースや
わんちゃんのお散歩や、ダイエットのためのジョギング
マラソンにチャレンジ!に最適です。
皆さまの健康維持に、ぜひこのコースをご活用下さい!



コースをチェック!



✓03 運動会前に!学校では教えてもらえない正しい走り型教室の開催



ご入居中のお子様を対象に、正しい走り型教室を開催致します。
「正しい走り方」はそもそも体育の時間に習わないのをご存じでしょうか?
私どもはそこに着眼し、2017 年から掛け算の九九のように覚えられる
走り方を【3つの型】として、お子様たちに楽しくご受講頂ける
プログラムを運営しております。
教室の最後には、保護者の皆さまに向けた3つの型の説明と
ご自宅でも簡単に復習できる練習方法もお伝えします!
開催時期: 2024 年 4 月末ごろ 会場: 名城公園



詳細はこちら

