

ミッドワードシティご入居の皆様へ

一緒にウォーク&ジョギング始めませんか？

こんにちは、私たちは
名城公園トナリノにある
「ランニングスクール フロッグ」です。

健康に役立つ正しい走り方や
ランニング・マラソンの方法などが習える
日本でも数少ないランニングスクールを運営しております。



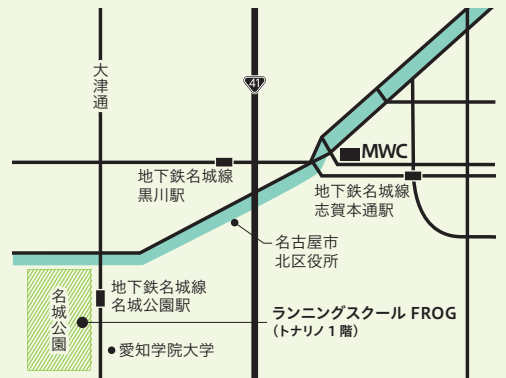
ランニングスクール FROG (フロッグ)

〒462-0846 名古屋市北区名城 1丁目4番1
名城公園「トナリノ」1階

TEL 0120-846-269

WEB <https://www.running.co.jp>

MAIL info_frog@running.co.jp



ランニングスクール
Instagram



ランニングクラブ
Instagram



You Tube
チャンネル



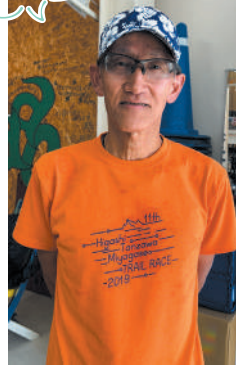
ランニングスクール FROG は
ミッドワードシティ(MWC)のご入居者様の
健康的なライフスタイルを応援するため
3つのサービスをご提供させていただきます。

✓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。
フログのランニングコーチが皆さん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。(マンション掲示板でご案内)
* 10月7日(土)8:00 第1回目スタート / 約1年間担当させていただきます。

一緒に始めて
みませんか?



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」沿いにありますが
周辺には、歩いてで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フログ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「別小江神社」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。
皆さんの健康維持に、ぜひこのコースをご活用下さい!



✓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?
私たちはそこに着眼し、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、保護者の皆さんに向けた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

* 募集要項は2024年3月末頃マンション掲示板にて告知します。



YouTubeはこちら



おすすめ

ミッドワードシティ(MWC)周辺の

ウォーキング・ジョギングコース6選

皆さんがお住まいの北区猿投町の周辺はワンちゃんのお散歩や、ジョギングにもとても最適なコースが沢山あります。今日はその中から6つご紹介させていただきます。

普段のお散歩や運動不足解消などに、ぜひご利用下さい！

course

04 黒川周回コース

往復 約6KM

文字通り黒川沿いを1周するコース。黒川インターの下から志賀橋までの間は水辺まで降りて散策することもできるため春は桜並木の下を、夏はひんやりした空間を楽しむことができます。

動画をCheck!



course

05 名古屋城周回コース

往復 約8.6KM

MWCから、名城公園～名古屋城のお堀周りを周回するコースです。名古屋城を見ながらジョギングするのはちょっとした観光気分にも。ちょっと長い距離を行きたい時におすすめです。

POINT

名古屋城周りは、八の字周回ができるため、信号にひっかからず、名古屋城と名城公園で約5KM走れます。

course

01 川沿いひんやりコース

往復 約3KM

川沿いを北東に向かって進み、「御用水跡街園」を折り返す黒川を半周するコース。



course

02 別小江神社(わけおえ)コース

往復 約3KM

全国的にも「映え神社」として有名な神社がこの別小江神社。毎月テーマごとに装飾が変わるため、足繁く通う方も多い人気の神社です。

動画をCheck!



course

03 名城公園トナリノコース

往復 約4KM

ランニングコースもある名城公園まで往復するコース。余裕のある方は、名城公園の1.27KMのランニングコースへ行っても。トナリノにはカフェもあるので、ひと休みするのもおすすめです。

course

06 矢田川周回コース

往復 約11.6KM

瀬戸市・尾張旭市・名古屋市を流れる一級河川の「矢田川」。MWCから片道約1.8KM、矢田川は1周8KMで回ることが可能。週末は、散歩やランニング・自転車などで多くの方が楽しんでいます。

