



# 本気で目指すなら 柳サブスリー道場

入門者の必需品は「履筋ローラー」が

入門しませんか!?

52歳、横浜商業  
ランニングコーチ

## 指針の予定

- 4月号〜「履筋ローラー」
- 7月号〜「膝痛を解消する」
- 8月号〜「絶対スピード強化」
- 9月号〜「足裏の走り込み」
- 10月号〜「短で下り走実用講座」
- 11月号〜「レースペース30km」
- 12月号〜「優勝の心構え」

※最新刊は別冊「履筋ローラー」で販売中です



「履筋ローラー」は、足裏の筋肉を鍛え、走りやすくするための道具です。初心者から上級者まで、誰でも使えます。ぜひ、この道具を使って、あなたの走りを変えてください。



PhotoGrid

## ケガをしない走り方講習会

月刊ランナーズ「柳サブスリー道場」でお馴染み柳コーチが直接ご指導します。「ケガをしない、足に優しい走り方」をご紹介します。体幹の力を利用して軽く走るメソッドで、無駄な衝撃から足を守ります。理にかなった走り方なので、安全に長い距離を走れます。その結果、マラソンの好タイムにも繋がります。初心者のランナー、ケガの不安をお持ちのランナー、後半失速などの問題をお持ちのランナーの皆様ご参加お待ちしております。

イベント名	ケガをしない走り方講習会
開催日	2024/3/27
受付開始	19:30 ~
申込料	ケガをしない走り方講習会 3,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	4人
開催場所	代々木公園
住所	東京都渋谷区代々木神園町 2 - 1
主催者	hiderun

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！  
<https://moshicom.com/101161>



## MAP

