



本気で目指すなら  
柳サブスリー道場

入門者の必需品は「腹筋ローラー」か

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「腹筋ローラー」
- 7月号「膝の力を鍛える」
- 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」

※各月の指針は掲載誌によって変更される場合があります。



「柳サブスリー道場」は初心者から上級者まで、ランニングの楽しさを伝えるための道場です。毎月1冊の指針を掲載し、ランニングの楽しさを伝えるための道場です。毎月1冊の指針を掲載し、ランニングの楽しさを伝えるための道場です。



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	2024/4/20
受付開始	10:30 ~
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/102449>



### MAP

