



カーボンプレートを搭載したシューズは、なぜスピードを生み出せるのでしょうか？

走歴40年、シューズ販売歴約25年。現在もフルマラソン2時間34分台の「走れるシューズアドバイザー」、藤原岳久さん(51歳)が、カーボン入りランニングシューズの特徴と魅力を解説してくれました！

— カーボンシューズの機能を生かす走り方やトレーニングは？

— カーボンシューズで走りづらいというランナーへのアドバイスは？

— 自分に合うカーボンシューズを見つけるポイントは？

## 毎週水曜昼開催 シューズアドバイザー藤原が講師!/ シューズを履きこなすトレーニング

マラソン・レースに向けて厚底シューズを履きこなそう「シューズアドバイザー藤原」が講師!!  
ランニングは道具や身体をうまく使いこなすことが大事! そのコツも教えます。毎週水曜昼・隔週金曜夜  
湘南ひらつかにて開催しています。当日のドタ参加も可能です!

イベント名	毎週水曜昼開催 シューズアドバイザー藤原が講師!/ シューズを履きこなすトレーニング
開催日	2024/5/15
受付開始	11:00 ~
申込料	ヒルラン 1,700円 ヒルランOKT参加者 1,500円
支払方法	クレジット決済
参加定員	20人
開催場所	申込者のみに公開
住所	神奈川県平塚市
主催者	F RUNNING 藤原商会
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! <a href="https://moshicom.com/104232">https://moshicom.com/104232</a>

