



本気で目指すなら

# 柳サブスリー道場

入門者ですか?

入門者の必需品は「股筋ローラー」!!

52歳、鍼灸師兼ランニングコーチ

種々の予定

- 4月号「股筋ローラー」
- 7月号「股筋力を鍛える」
- 8月号「股筋エクササイズ」
- 9月号「股筋の走り込み」
- 10月号「股で走り続ける」
- 11月号「レースペース30km」
- 12月号「レースの心構え」

柳サブスリー道場は、52歳の鍼灸師兼ランニングコーチ、柳正樹が主宰するランニング道場です。初心者から上級者まで、様々なレベルのランナーが参加しています。股筋を鍛えることで、走るスピードと持久力を向上させ、怪我を予防します。柳正樹は、自身の経験と専門知識を活かし、ランナーの成長をサポートしています。



## ケガをしない走り方講習会

月刊ランナーズで「柳サブスリー道場」連載中の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、ケガの不安を抱えるランナー、後半の失速などの問題をお抱え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	2019/4/24
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	会場払い
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/28363)  
<https://moshicom.com/28363>



## MAP

