



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!?

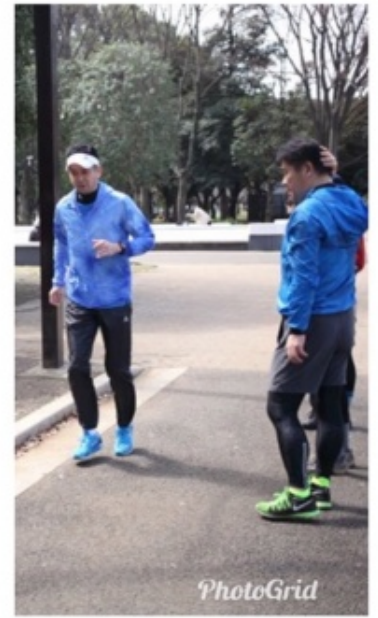
52歳、横浜商業ランニングコーチ

指すの予定

- 6月号「腹筋ローラー」
- 7月号「膝痛を癒える」
- 8月号「絶対スピード強化」
- 9月号「足裏の走り込み」
- 10月号「短で下り走を楽々走る」
- 11月号「レースペース30km」
- 12月号「優勝の心算」

※記事の掲載料は別として別途お見積りいたします

柳サブスリー道場
柳サブスリー道場、柳サブスリー道場、柳サブスリー道場
柳サブスリー道場、柳サブスリー道場、柳サブスリー道場



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 | 2019/8/7 |
| 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/30964)
<https://moshicom.com/30964>



MAP

