



# 柳サブスリー道場

本気で目指すなら

入門しませんか!?

入門者の必需品は「腹筋ローラー」!

52歳、横浜商業ランニングコーチ

## 指針の予定

- 6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〜「短時間で走り込み」
- 11月号〜「レースペース30km」
- 12月号〜「優勝の心構え」

※各月の指針は掲載の通りですが、天候や都合により変更される場合がございます。



PhotoGrid

## 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	2019/9/21
受付開始	10:00 ~
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	新宿御苑
住所	東京都新宿区内藤町 1 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！ <a href="https://moshicom.com/32166">https://moshicom.com/32166</a>



## MAP

