



## 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」が

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～「短で下り走を楽々走る」
- 11月号～「レースペース30km」
- 12月号～「優勝の心算」

※内容は最新号の掲載ページでご確認ください



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   | 2019/11/20          |
| 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/34743](https://moshicom.com/34743)



### MAP

