



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

- 指先の予定
- 4月号～「腹筋ローラー」
  - 7月号～「精神力を鍛える」
  - 8月号～「絶対スピード強化」
  - 9月号～「足裏の走り込み」
  - 10月号～「短で下り走を速く走る」
  - 11月号～「レースペース30km」
  - 12月号～「優勝の心構え」



※このイベントは初心者でも参加できます。ただし、ランニング経験がある方が参加するとより効果的です。また、ランニングシューズは必ず履いてください。雨天の場合は中止となります。詳しくは主催者までお問い合わせください。



PhotoGrid

## ケガをしない走り方講習

月刊ランナーズ「柳サブスリー道場」でお馴染み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         |
| 開催日   | 2020/10/14          |
| 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/45128)  
<https://moshicom.com/45128>



### MAP

