



## 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

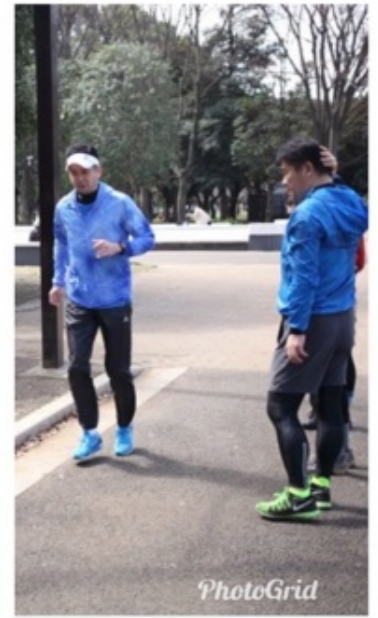
入門しませんか!?

52歳、横浜商業  
ランニングコーチ

### 指先の手定

- 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—「優勝の心構え」

※各月の指先の手定は、11月までに変更があります。



PhotoGrid

## ケガをしない走り方講習会

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会
開催日	2021/3/24
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	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/50810](https://moshicom.com/50810)



### MAP

