



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～「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～「短距離で走り切る」
- 11月号～「レースペース30km」
- 12月号～「優勝の心構え」

※内容は予告なく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「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 | 2022/2/19 |
| 受付開始 | 10:30 ~ |
| 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/65088](https://moshicom.com/65088)



MAP

