



カーボンプレートを搭載したシューズは、なぜスピードを生み出せるのでしょうか？

走歴40年、シューズ販売歴約25年。現在もフルマラソン2時間34分台の「走るシューズアドバイザー」、藤原岳久さん(51歳)が、カーボン入りランニングシューズの特徴と魅力を解説してくれました！

- カーボンシューズの機能を生かす走り方やトレーニングは？
- カーボンシューズで走りづらいというランナーへのアドバイスは？
- 自分に合うカーボンシューズを見つけるポイントは？

## 毎週水曜開催 / シューズを履きこなすトレーニング / シューズアドバイザー 藤原が講師!

マラソン・レースに向けて厚底シューズを履きこなそう「シューズアドバイザー 藤原」が講師!!  
ランニングは道具や身体をうまく使いこなすことが大事! そのコツも教えます。毎週木曜昼・金曜夜湘南ひらつかにて開催しています。当日のドタ参加も可能です!

イベント名	毎週水曜開催 / シューズを履きこなすトレーニング / シューズアドバイザー 藤原が講師!
開催日	2022/12/7
受付開始	19:15 ~
申込料	ナイトラン 1,500円
支払方法	クレジット決済
参加定員	10人
開催場所	申込者のみに公開
住所	神奈川県平塚市
主催者	F RUNNING 藤原商会
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/78937">https://moshicom.com/78937</a>

