



# 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

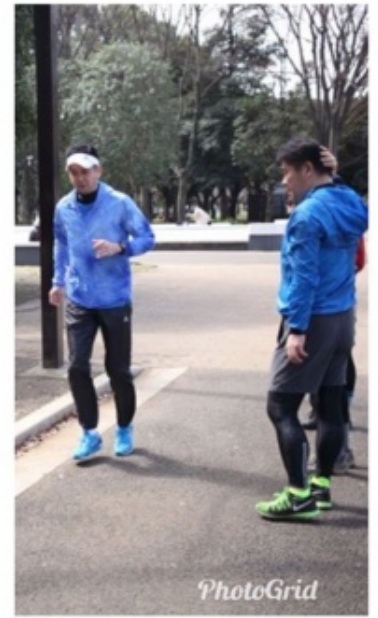
## 指針の予定

- 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～「短時間で走り続ける」
- 11月号～「レースペース20km」
- 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



「柳サブスリー道場」は、ランニング初心者から上級者まで、誰でも参加できるランニング道場です。毎月1回の講習会を開催し、最新のランニンググッズやトレーニング方法を紹介します。また、ランニング仲間を募集しています。お問い合わせは、045-471-1111まで。



PhotoGrid

## ケガをしない走り方講習会

この講習会では、ケガをしない走り方を指導いたします。ケガをしない走り方を理解し実践することで、ランニングを快調に続けることができます。・マラソンのタイムが大幅に向上します。

講習会では体幹を有効に使った足に優しい走り方を身につけるために、まず「姿勢」「重心」「腕振り」の3つについて指導します。

イベント名	ケガをしない走り方講習会
開催日	2023/4/29
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/84192>



## MAP

