



## 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

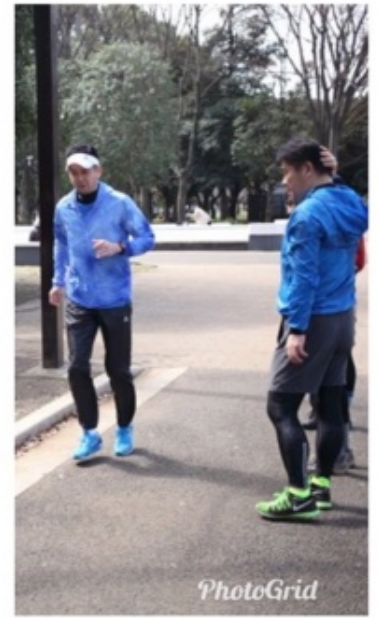
### 指針の予定

- 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～「短時間で走り込み」
- 11月号～「レースペース30km」
- 12月号～「優勝の心構え」

※内容は最新刊の案内より1ヶ月ほど前となります

※内容は最新刊の案内より1ヶ月ほど前となります

※内容は最新刊の案内より1ヶ月ほど前となります



PhotoGrid

## ケガをしない走り方講習会

月刊ランナーズで「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抱え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	2023/6/3
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	6人
開催場所	駒沢公園
住所	東京都世田谷区駒沢公園 1 - 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！ <a href="https://moshicom.com/85540">https://moshicom.com/85540</a>



### MAP

