

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

June 2016 No.161

BASEBALL MAGAZINE SHOW

定価 820円

6

上田まりえ(タレント)
神奈川・横浜

野口みずき インタビュー

ナイキNYレポート

名古屋ウィメンズマラソン、
グアムインターナショナルマラソン



スピード養成プログラム

- ▶スピードの概念
- ▶スピードが出るフォーム
- ▶1人でできるスピード練習

