

快適に、楽しく走ろう!

# ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

July 2016 No.162

BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820円

7

浜口順子(タレント)  
東京・水元公園



## 故障解消 マニュアル

膝&足裏 最新セルフケア  
筋線維リリース実践法  
腹痛なんてこわくない

知っておきたい  
ドーピングと薬の話

東京マラソン新コース  
試走&寄り道ガイド

安政遠足マラソン、トルコ・キリアンウエイ

