

ランニングで痩せる理論&痩せて速くなる方法/世界陸上マラソン★見どころ

快適に、楽しく走ろう!

# ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

September 2017 No.176

BASEBALL MAGAZINE PHA

定価 820円

菅田夏海(モデル)  
東京・柳

## 速くなるカラダを 手に入れよう。

- ▶タニタの体組成計&活用術
- ▶脂肪を燃やす心拍ゾーン
- ▶呼吸筋を強化する
- ▶レベル別シェイプアップトレ
- ▶ごはん増量でウエイト減

