

ドクターに聞く、脱メタボラン／ビールと仲良くする方法／筋肉をつけて脂肪を減らせ!

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン courier

www.bbm-japan.com

October 2018 No.189

BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820円

10

土屋巴瑞季(モデル)
神奈川・長者ヶ崎



走って痩せて、速くなる方法
太らない食べ方
おなか&ヒップに効く!筋トレ

減量 大作戦!

[特集]

Let's shape up
for Running!

みんなが知りたい!

野口みずきの
ウエイトコントロール

ADVICE FROM
TOP RUNNER

大迫 傑 設楽悠太
「それぞれの未来図」

【レースレビュー】

龍飛・義経マラソン