

GW10連休トレーニング計画／フォアフットは正しい走り方か？／最新サングラス一挙掲載！

快適に、楽しく走ろう！

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

June 2019 No.197

BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820円

6

大塚リコ(モデル)
東京都・天王洲アイランド

吉田香織が実演！
「ビルドアップの
正しいフォーム」

ビルドアップで ギアチェンジ！

スピードにも持久力にも効果的！
意のままにペースメイクできるランへ

【レースレビュー】
日本平桜マラソン
日立さくらロードレース

ランナーの
ための
紫外線対策
&
最新
サングラス
カタログ