

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

courier

www.bbm-japan.com

July 2019 No.198

BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820 円

大塚リコ (モデル)
東京都・品川

データを使って、
練習を合理的に!

心拍を もっと 活かそう

[梅雨や夏場にジムで実践!]

走りにつなげる ウェイトトレーニング

[レースレビュー]

ユナイテッド・グアムマラソン
ぎふ清流ハーフマラソン
安政遠足侍マラソン