

# ランニングマガジン

快適に、楽しく走ろう!

# courier

www.bbm-japan.com

December 2019 No.203  
BASEBALL MAGAZINE SHA

# 12

ほのか(モデル)  
千葉県・幕張

サブ3・サブ4・完走目標  
——レベル別調整メニュー

失敗しないレースの組み立て方  
必ずしておきたい「セルフケア」

[14ブランドを試し履き!]  
シューズトライアル完全レビュー

東京五輪・マラソン日本代表決定!

最高の  
コンディションで  
スタートに立とう!

# フルマラソンに ピークを 合わせる方法

