

速くなるための減量大作戦—減量の法則—1週間プロジェクト/プチ合宿/リオ五輪/函館

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

September 2016 No.164

FASHION MAGAZINE SPA

定価 820円

吉竹忠(アナウンサー)
東京・深川園

週末プチ合宿のすすめ

リオ五輪の楽しみ方

函館マラソン



3カ月で実現する
理想のランナー体型

速くなるための 減量大作戦!

中野ジェームズ修一の減量の法則
体脂肪を減らす1週間プロジェクト
ランナー200人アンケート
「私はこれで減量成功!」

