

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

runner

April 2019 No.195

BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820円

4

中澤瞳(モデル)
東京都・赤坂プリンス クラシックハウス

リカバリーを、しっかりと
内臓疲労のケア
&正しい睡眠術

ベーシックなのに奥深い!
トレーニング&コンディション調整への活用法

[特集]

ジョギングを 究めよう

[レースレビュー]
アメージング・タイランド・マラソン・バンコク
神奈川マラソン



特別付録

東京マラソン2019
FUN GUIDE