

トップ選手に学ぶフォームづくり&脚づくり／カッコいいLSD／ランに効くピラティス

快適に、楽しく走ろう！

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

August 2019 No.199
MONTHLY MAGAZINE SUMMER
定価 820 円

【トップレベルから学ぼう】

佐藤悠基「日清食品グループ」が語るフォーム
MGC 3選手出場・MHPSの走り込み

充実の
夏へ!!

理想の フォームで 走り込む！

レースレビュー
信州安曇野ハーブマラソン
ストックホルムマラソン

岩崎名美（エディター）
埼玉県・国営武蔵丘陵森林公園