

暑い夏のトレーニングはコンパクトに30分!



# Running Style Vol.13

特別定価 720yen

Web

連動!

どーんと  
フォーム・チェック  
してみよう!

金哲彦  
コーチの

## ランニングスタイル

疲れをなかったことにする!

アフター・ランのケア

9つのキー・ワードでチョイス!

真夏のウエア・ワードローブ

集中連載

今年こそ、あの2大マラソン大会へ!

Let's Go

ホノルル&トキョー!

暑い季節はササっと走る

# 夏の トレーニングは 短時間で 走力アップ!

30分  
でも  
大丈夫!



