

背伸びで  
ランニングフォームがよくなる?!

フルマラソン  
初挑戦者  
必読!



AR動画でポイント解説

# 背伸びランニング!

オールカラー 112p 定価：1,296円(税込) 梓書院

『完走請負人』  
こじこじ先生が  
贈る

背伸びで  
ランニングフォームがよくなる?!

フルマラソン  
初挑戦者  
必読!



AR動画でポイント解説

# 背伸びランニング!

オールカラー 112p 定価：1,296円(税込) 梓書院

『完走請負人』  
こじこじ先生が  
贈る