

プレ更年期からは もっとゆるランニング! 2

休んでも挫折しても大丈夫 マルサイ 著

「ランニングをあきらめたことがある」
そんなあなたにおくるゆるランニング!



朗報



歩いたっていい!
ごほうびを用意してもいい!
お散歩しながらでもいい!
(時には) 自分に負けてもいい!
ランニングのある生活を楽しみながら、
一緒に、元気に年を重ねていきましょう!



プレ更年期からは

もっとゆるランニング! ②

休んでも挫折しても大丈夫 マルサイ 著

「ランニングをあきらめたことがある」
そんなあなたにおくるゆるランニング!

朗報



歩いたっていい!
ごほうびを用意してもいい!
お散歩しながらでもいい!
(時には) 自分に負けてもいい!
ランニングのある生活を楽しみながら、
一緒に、元気に年を重ねていきましょう!



エムディエヌコーポレーション 定価 1,595 円 (本体 1,450 円+税 10%) 978-4-295-20761-0 A5 判 / 144P

プレ更年期からは

もっとゆるランニング! ②

休んでも挫折しても大丈夫 マルサイ 著

「ランニングをあきらめたことがある」
そんなあなたにおくるゆるランニング!

朗報



歩いたっていい!
ごほうびを用意してもいい!
お散歩しながらでもいい!
(時には) 自分に負けてもいい!
ランニングのある生活を楽しみながら、
一緒に、元気に年を重ねていきましょう!



エムディエヌコーポレーション 定価 1,595 円 (本体 1,450 円+税 10%) 978-4-295-20761-0 A5 判 / 144P

プレ更年期からは

もっとゆるランニング! ②

休んでも挫折しても大丈夫 マルサイ 著

「ランニングをあきらめたことがある」
そんなあなたにおくるゆるランニング!

朗報



歩いたっていい!
ごほうびを用意してもいい!
お散歩しながらでもいい!
(時には) 自分に負けてもいい!
ランニングのある生活を楽しみながら、
一緒に、元気に年を重ねていきましょう!



エムディエヌコーポレーション 定価 1,595 円 (本体 1,450 円+税 10%) 978-4-295-20761-0 A5 判 / 144P

プレ更年期からは

もっとゆるランニング! ②

休んでも挫折しても大丈夫 マルサイ 著

「ランニングをあきらめたことがある」
そんなあなたにおくるゆるランニング!

朗報



歩いたっていい!
ごほうびを用意してもいい!
お散歩しながらでもいい!
(時には) 自分に負けてもいい!
ランニングのある生活を楽しみながら、
一緒に、元気に年を重ねていきましょう!



エムディエヌコーポレーション 定価 1,595 円 (本体 1,450 円+税 10%) 978-4-295-20761-0 A5 判 / 144P