

Flow soleはカラーオーダーできる♪

オーダーは約40日で仕上がります。掲載写真はすべてオーダー製作イメージです。



①～③ 34,000円+税 ④ 38,500円+税

カラー23色
サイズ:22.0cm～26.5cm



あなたはどの色？



⑤⑥ 34,000円+税
⑦ 38,500円+税

カラー27色
サイズ:21.5cm～25.5cm



大人気のウォーキングパンプス

Women's アルマ 28,500円+税 ブラックもあります



ジッパー付き!普段使いでも旅行でも◎

Women's

Men's

アケビ 28,500円+税 ブラック・グリーン・ブロンズもあります

raku.hodou

Flowlyとならどこまでも歩きたくなる



心地よくアーチを支えるインソールが◎

パディントン Women's

34,000円+税
ブラックもあります

※表示価格は全て、税別です。



大人のスニーカー shoelist

by rakuhodou

イタリア高品質レザーと軽量ソール。
熟練の日本の靴職人が仕上げます。

27,000円+税

ひもスニーカー:全10カラー
スリッポン:全2カラー

Women's Men's

shoelistをカラーオーダー

掲載写真はすべてオーダー製作イメージです。



35,000円+税

カラー28色 22.5~28.0cm
約40日で仕上がります。



solidus[®]
Comfortschuhe

ドイツ製
防水コンフォート

防水



Women's

#29065 32,000円+税

防水



Women's

#27030 37,000円+税

晴れた日と雨の日は
靴を使いわけるのが◎

防水



Women's

ミーンタイム 12,000円+税
オリーブ・ブラックもあります



お仕事に人気NO.1

Women's
funlist R2047
32,000円+税

幅が2種類



Women's オリジナル #810(1E)#910(3E)
33,000+税

フォーマルもカジュアルもらくあしでいこう♪

クッションヒール+ソフトレザー
大人気モデル

W2E2748
27,000円+税



Women's
ピーチもあります



Women's
ブラックもあります

細いお足にD幅
rakahodou #3301
33,000円+税

何て柔らかくて
軽い革!



Women's
Lady Platte
23,000円+税
ブラックもあります

雨にも強いし、合わせやすい。



Women's
Tender Feet-V
32,000円+税
ブラックもあります

Women's
Tender Feet 32,000円+税
ブラックもあります

ビジカジに大人気 <ウェルシティ> シリーズ



Men's ウェルシティ02ジッパー 22,500円+税



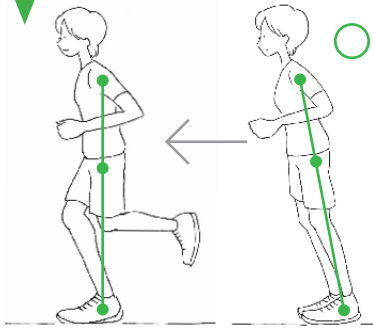
Men's ウェルシティ01 22,000円+税

健康的で自然なランニングフォーム

生涯スポーツとしてランニングを楽しむためには、良いフォームを身につける事が重要です。ここでご紹介するランニングフォームは、力を効率的に無理なく使う、自然なランニングフォームです。フォーム改善は身体の状態に合わせて、急激にフォームを変えるのではなく、①～④を少しずつ取り入れるなど、無理のない範囲で徐々に行ってください。

1

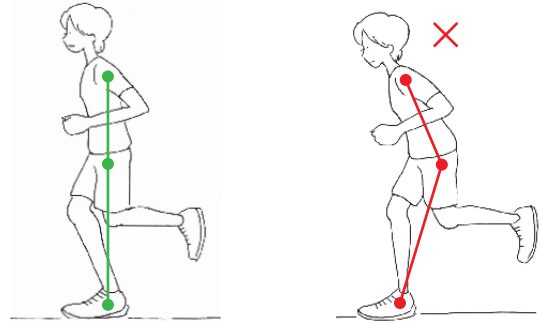
正しい姿勢



- 背筋を伸ばし、まっすぐ前方を見る。
- リラックスした状態で胸部を前に出し、両肩を後ろに引く
(バランスのとれた前傾姿勢)
- 腰から屈曲せず、足首から前傾する意識。

3

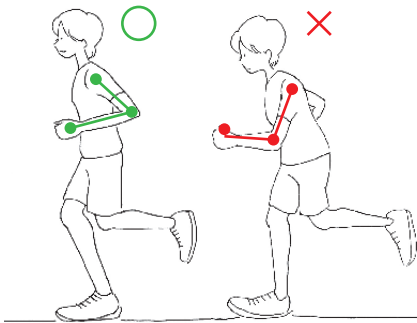
衝撃の少ない着地 (膝を曲げた状態での着地)



- 屈曲した膝の真下で柔らかく着地する。
- リラックスした足部を意識。
- 腰から前にかがむ姿勢になると踵から強く着地してしまうので注意。

2

コンパクト・アームスイング



- 短くコンパクトに、リラックスして腕を振る。
- 肘はウエストの横～身体の後ろで振る。
肘が身体の中心より前方にいかない様に注意。
- 胸を張った状態で肘をひきつけ、前方に力をリリースする様に降り出す。その時に腕が横にぶれない様に気をつける。
- 肘関節を固定して腕を振る。

4

1分間180歩が目安

- 1分間170～180歩(ケイデンス)のピッチを目標に20秒間に片足を30ステップ刻めるようにする。
- 軽く柔らかく、素早い足運びを意識する。
- ①～④が連動することにより、結果として自然な着地～推進力が得られます。
- スマホにメトロノームのアプリをダウンロードしてリズムを180前後に設定して練習すると習得がスムーズなのでお勧めです。



監修 藤井 貴紀

群馬県出身 1976年生まれ。箱根駅伝5区に2年連続出場。ニューイヤー駅伝4年連続出場。2006年ホノルルマラソン6位(日本人最高位)。群馬県民マラソン6連覇(04年～10年) 楽歩堂ではアスレチックパイヤーとしてシューズ仕入れとお客様に合ったシューズ提案を行っている。ランニングスクール楽走塾塾長も務め、お客様のパフォーマンスUPにも力を入れる。高崎店勤務。

▲写真は地域貢献で小・中学生のマラソン大会で伴走した時の1コマ。

様々なタイプのシューズを履き比べよう

自然なランニングフォーム習得は、様々なランニングシューズで実践する事ができます。

メーカーやモデルごとに様々な足型や特徴があるので、楽歩堂で履き比べて、

この秋はもっと自分に合うシューズで、ランニングを楽しんでみませんか？

ウォーキングやトレッキングシューズもご紹介します。(店舗によって展開商品が異なります)

BROOKS



ランニング&
ウォーキング



BROOKS グリセリン17
楽歩堂限定カラー 16,000円+税
※通常カラーもあります(15,500円+税)
※掲載写真はメンズです

Men's
Women's

ランニング&
ウォーキング



ON クラウド 13,800円+税
他のカラーもあります

Men's
Women's

UK GEAR

ランニング&
ウォーキング
トレッキング



UK GEAR PT-1000SC 20,000円+税
ブルーもあります

Men's
Women's



ランニング&
ウォーキング
トレッキング



ALTRA LONE PEAK4.0 15,000円+税
※掲載写真はメンズです

Men's
Women's

ランニング&
ウォーキング



Women's **アベオ PETRA** 17,000円+税
(アベオインソール1ペア付き)
ブラックもあります



ゴアテックス
防水

LOWA
simply more...

ウォーキング&
トレッキング



Men's
Women's **ローバー イノックスGT** 22,000円+税
※掲載写真はレディースです



楽歩堂公式アプリ

楽しくお得に靴選び♪
お買い物ポイントもアプリに移せます！



- ① 初回ダウンロードで500円クーポンGET!
- ② お誕生日に値引きクーポンをGET!
- ③ 期間限定のお得なクーポンをGET!



らくほどう

検索

iphone,Android でこちらの QR コードよりダウンロードが出来ます。

run&walk日本橋高島屋店・高崎高島屋店・伊勢丹浦和店・run&walk阪急うめだ店・近鉄あべのハルカス店・run&walk阪急博多店・shoelist by rakuhodou阪急博多店はアプリ特典対象外となります

raku hodou お求めは最寄りの楽歩堂へ

大阪・京都・兵庫・福岡

run&walk 阪急うめだ店

☎ 06-6313-9435 **MLS**
営業時間 日～木曜日 10:00～20:00
金・土曜日 10:00～21:00 施設の休業日に準じます

近鉄あべのハルカス店

☎ 06-6629-1192 **MLS K**
営業時間 10:00～20:00 施設の休業日に準じます

10/11(金) New Open 予定!

京阪守口店

☎ 06-6994-1313(代表) **MLS K**
営業時間 10:00～19:00 施設の休業日に準じます

ラクエ京都店

☎ 075-255-1192 **MLS**
営業時間 10:30～20:30 施設の休業日に準じます

川西モザイクボックス店 **OUTLET** 常設

☎ 072-755-4192 **MLS**
営業時間 10:00～20:00 施設の休業日に準じます

run&walk 阪急博多店

☎ 092-419-5780 **MLS**
営業時間 10:00～21:00 施設の休業日に準じます

shoelist by rakuhodou 阪急博多店

☎ 092-419-5399 **LS**
営業時間 10:00～21:00 施設の休業日に準じます

兵庫・京東

新宿御苑店

☎ 03-5362-1192 **MLS K**
営業時間 平日 11:00～20:00 土日祝 10:00～19:00 施設の休業日に準じます

Refresh Open!

run&walk 小田急ハルク店

☎ 03-5325-2577 **MLS**
営業時間 10:00～20:30 施設の休業日に準じます

run&walk 日本橋高島屋店

☎ 03-6262-5366 **MLS**
営業時間 10:30～19:30 施設の休業日に準じます

日比谷シャンテ店

☎ 03-3503-0155 **MLS**
営業時間 11:00～20:00 施設の休業日に準じます

学芸大学店

☎ 03-6303-0550 **MLS K**
営業時間 11:00～20:00 火曜定休(水曜不定休)

伊勢丹浦和店

☎ 048-834-1111(代表) **LS**
営業時間 10:30～19:30 施設の休業日に準じます

10/4(金) New Open 予定!

大宮高島屋店

☎ 048-643-1111(代表) **MLS**
営業時間 10:00～19:00 施設の休業日に準じます

新潟・栃木・群馬

丸井錦糸町店

☎ 03-6284-0530 **MLS**
営業時間 10:30～20:00 施設の休業日に準じます

新潟本店

☎ 025-383-8115 **MLS K**
営業時間 10:00～19:00 水曜定休

栃木本店

☎ 0285-38-8001 **MLS K**
営業時間 10:00～19:00 水曜定休

伊勢崎店

☎ 0270-30-1192 **MLS K**
営業時間 10:00～19:00 水曜定休

前橋店

☎ 027-219-4192 **MLS K**
営業時間 10:00～19:00 水曜定休

高崎高島屋店

☎ 027-327-1111(代表) **MLS**
営業時間 10:00～19:00(土日祝は19:30) 施設の休業日に準じます

高崎本店

☎ 027-364-6414 **MLS K**
営業時間 10:00～19:00 年中無休(年末年始を除く)

お取り扱い商品のご案内

Mメンズ **L**レディース **S**スポーツ **K**キッズ

注1: 取り扱い商品の一部のみ掲載しております。
注2: ご利用店舗にご希望商品がない場合、他店よりの取寄せとなりお時間を頂く場合がございます。



らくほどう
楽歩堂 靴店

足と靴の問題解決

楽歩堂通信 2019 秋号 (vol.04)

2019年9月10日号
発行/株式会社 楽歩堂
〒370-0073 群馬県高崎市緑町4-7-7
TEL:027-364-6414
編集・デザイン/楽歩堂通信編集委員会

(注)掲載内容は2019年9月現在のものです。
©Rakuho-Dou Inc. All Rights Reserved.

オフィシャルサイト <http://www.rakuhodou.com>