

第4回

目黒シティラン ～健康マラソン大会～ ランツボ・はいケアステーション

無料

「おもてなし」はり施術 無料サービス

シールタイプの鍼利用

2019年11月24日(日)会場:目黒区総合庁舎内更衣室前

バランスを整えることで、怪我の予防やパフォーマンス向上の効果が期待できます!



①7:10-7:50 マラソン前は「バランスはり」片足ポーズでバランスチェック

鍼灸師がツボを選び&はりを貼る

片足ポーズでバランスチェック

バランスが整う⇒終了

第3回参加ランナー89%が効果を体感!

*約3分

*待ち時間を除く

②8:30-10:30マラソン後は「ケアはり」

*約8分

疲労回復を早める効果が期待できます。

施術希望1位 ふくらはぎ

2位 膝

3位 大腿前

他:大腿裏・腰・足底・足首

ランナー86%が効果を体感!



目黒区総合庁舎内の男性・女性更衣室前通路

男性更衣室前
別館1階通路

*駐車場側より

階段を降りてすぐ



女性更衣室前
本館2階通路

*駒沢通り入口の荷物置き場の奥の階段を降りてすぐ

お問合せ050-3413-8239/070-2626-7336 詳細は↓HP↓をご覧ください。

後援:目黒区

主催:目黒区鍼灸師会/協力:公益社団法人東京都鍼灸師会

祝40周年

<https://main-meguro89.ssl-lolipop.jp/>