

# — Tomoye 自然療法フットケア しっかり改善コース 12回 (6~12ヶ月) —

		初回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ケア	フットチェック	● FP						● FP						● FP
	長年のむくみ、コリ、疲れを集中ケア	○ LT	○ LT Ref	○ LT Ref	○ LT Ref	○ LT Ref	○ LT Ref	○ LT Ref	○ LT Ref	○ LT Ref	○ LT Ref	○ LT Ref	○ LT Ref	○ LT Ref
	骨盤・股関節の歪みを矯正し、動きを良くする					○ 骨盤・股関節ストレッチ			○ 骨盤・股関節ストレッチ			○ 骨盤・股関節ストレッチ		
	ホームケアアドバイス		美足の基礎ケア		足テーピング		足&脚セルフケア		骨盤ケア		弱点フォロー			
靴	シューズチェック	●						●						●
	足裏3点アーチ、衝撃吸収インソールの装着 ※		○ 1足目			○ 2足目		○ 3足目		調整		○ 4足目		
	かかとの歪み調整								○ 1足目	○ 2足目	○ 4足目	○ 3足目		
歩行	姿勢・歩行チェック	●			● 撮影					● 撮影				●
	姿勢改善		正しい姿勢を知る・歩行中の上半身改善											
	関節の歪みの改善		股関節、膝関節、足首のゆがみをリセット											
	歩行レッスン		歩行フォームの改善											
	歩行トレーニング指導											歩行の習慣化		

※…1足分を、あーちそうりセラピー1足+CSソックス1足 or 美足\*わらじっぱ1足+CSソックス2足 or CSソックス3足等への変更が可能です。