

— Tomoye 自然療法フットケア クイック健康美足コース 6回 (3~6ヶ月) —

| ケア | | 初回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|----------------------|------|--------------------|----------|--------------------------------------|----------|----------|--------------------------------|
| | | 回 | | | 第1ステップ 1~2ヶ月 ベーシックな環境(足・靴・姿勢)を整える | | | 第2ステップ 3~6ヶ月 足・靴のケアを徹底・歩行ケア |
| 足 | フットチェック | ● 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 |
| | 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 | 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 | | 調整 | |
| | かかとの歪み調整 | | | | | 1足目 | 2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 | | | | | |
| | 関節の歪み改善 | | 股関節、膝関節、足首のゆがみを改善 | | | | | |
| | 歩行レッスン | | 歩行フォームの改善 | | | | | |