

— Tomoye 自然療法フットケア しっかり改善コース 9回 (6~12ヶ月) —

		初回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ケア	回											
			第1ステップ 1~2ヶ月目 長年のクセ・歪みを取り除き、基礎を整える			第2ステップ 3~5ヶ月目 ケアの徹底&歩行の質を高めて良循環へ			第3ステップ 5~10ヶ月目 足・靴・歩行の習慣を継続して健康美UP!			
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・歪み改善	● LT	● LT Ref	● LT Ref	● LT Ref	● LT Ref	● LT Ref	● LT Ref	● LT Ref	● LT Ref	● LT Ref	
	ホームケア指導		美足の基礎ケア・足&脚セルフケア・足テーピング・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			● 3足目	●			
	かかとの歪み調整				● 1足目	● 2足目			● 3足目			
歩行	姿勢・歩行チェック	●									●	
	歩行フォームマスター			Tomoye 式禅ウォークで歩行の型稽古								
	各所のクセ・歪み弱点集中ケア		姿勢・股関節、膝関節、足首のゆがみを改善									
	ウォーキングの習慣化サポート			出か稽古でウォーキングを習慣化								

※…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。