

— Tomoye 自然療法フットケア お悩み改善コース 6回(6ヶ月) —

ケア		初回	1	2	3	4	5	6
		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	
足	フットチェック	●						●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
	ホームケア指導サポート		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		
	かかとの歪み調整				●1足目	●2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、美足*わらじっば 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。