

— Tomoye 自然療法フットケア クイック健康美足コース 4回 (3ヶ月) —

ケア		初回		1		2		3		4		
		回										
足	フットチェック		● 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	
	ホームケアサポート			美足の基礎ケア・足テーピング・足&脚セルフケア								
	シューズチェック		●									●
靴	足裏3点アーチ、衝撃吸収インソールの装着			1足目 調整								
	かかとの歪み調整							1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							出か稽古でウォーキングを習慣化				