

## 【契約したら・・】

(1,LINE交換 契約したらその場でする。できない場合は、メールでID教える)

2,事前ワーク送る (1回目のセッション前日 (20時) までに)

- ・事前ワーク URL [クリック](#) ←コピーして使ってください
- ・写真を下記のように撮り、4枚送ってください。

└見本の写真

- ・くびれ脚サクセスシート
- ・事前アンケート (サクセスプランに入れ込む)

└冷え性・便秘・肌荒れ・平熱は何度ですか？・むくみ・生理痛

PMS・寝ても疲れがとれない

# くびれ脚講座

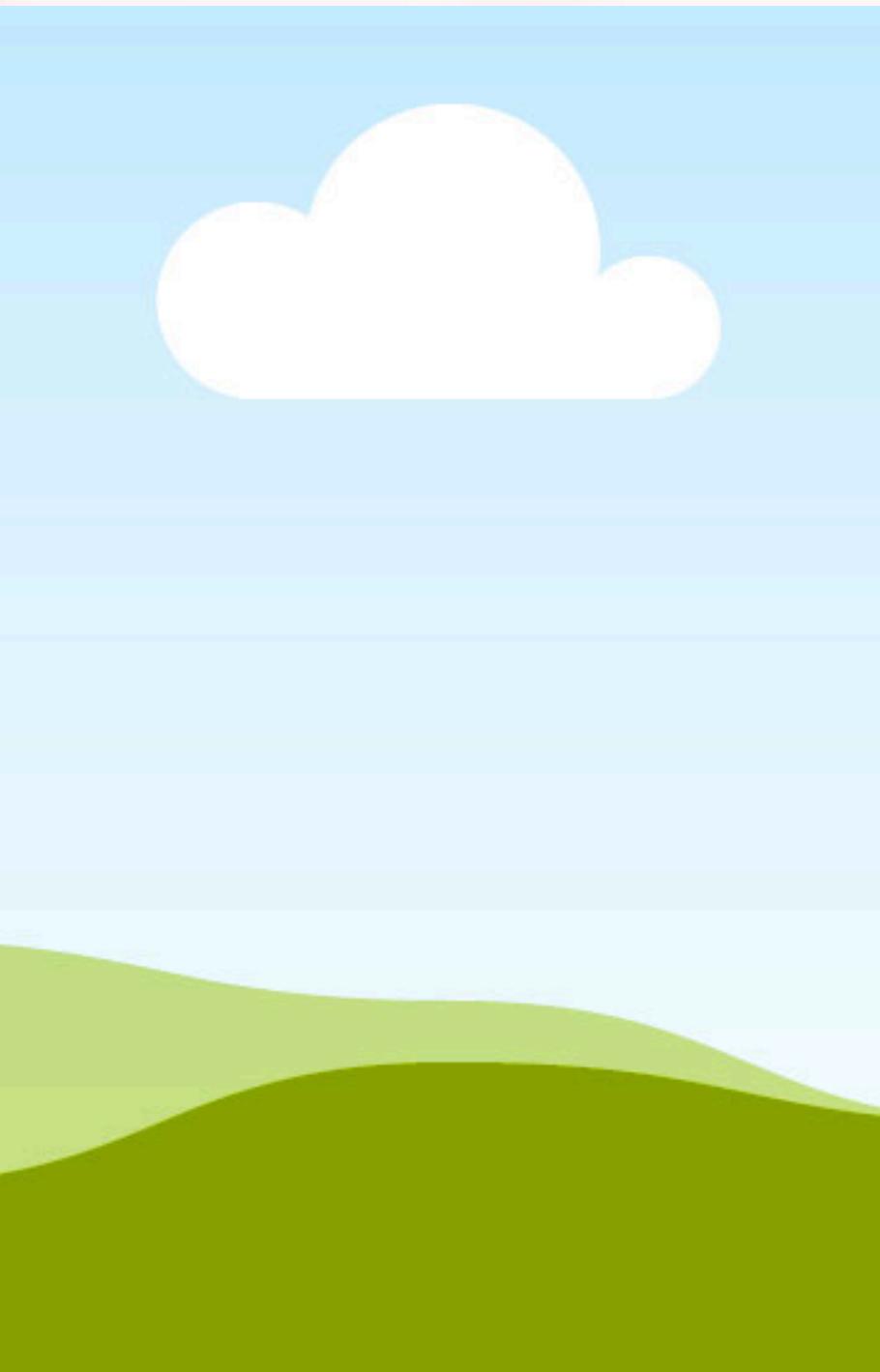
第1回



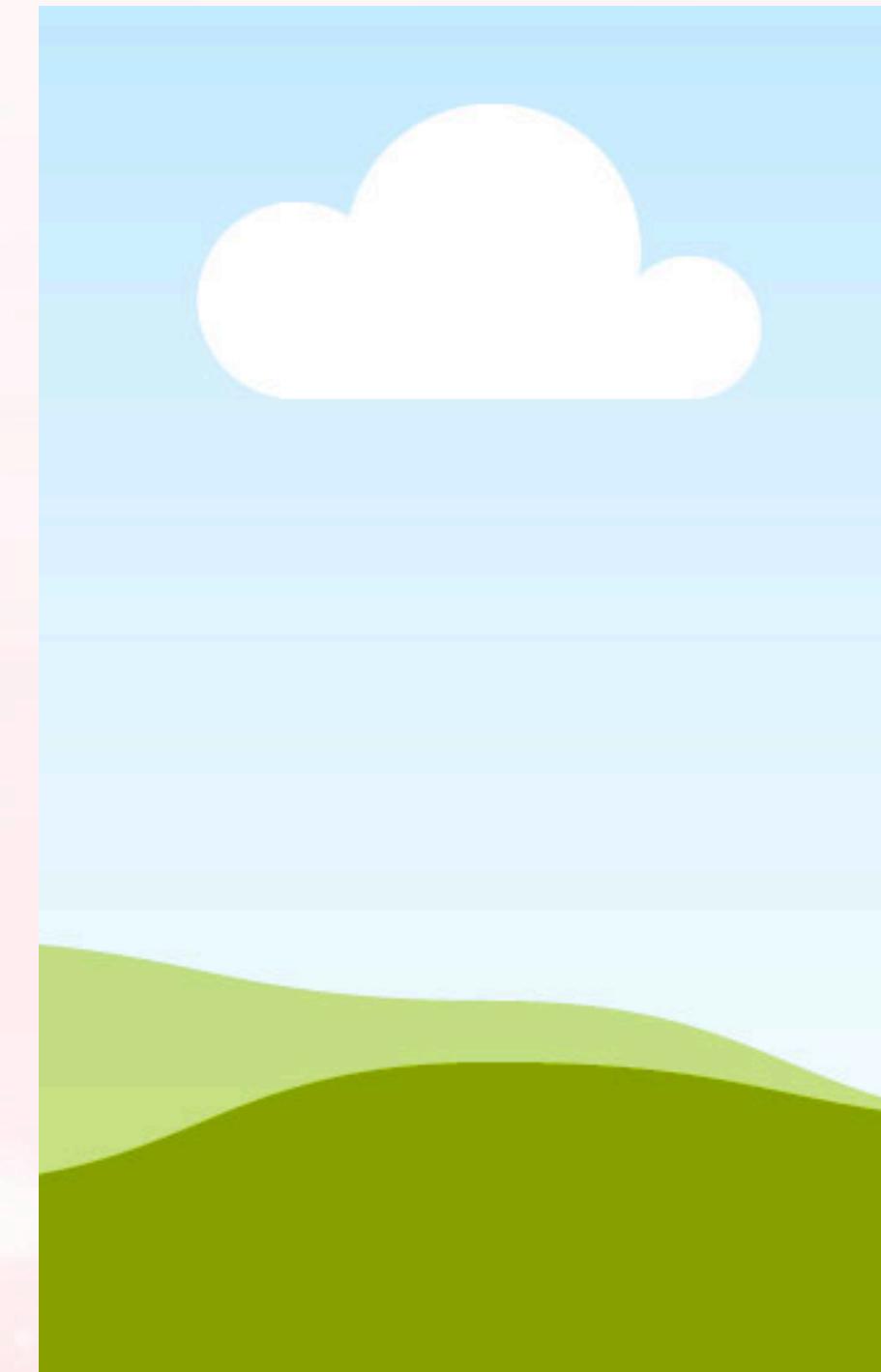
# 【1回目】今日やること：30分

- ・サクセスプランの提案
- ・目標設定
- ・セルフケア
- ・グループレッスンの予約の仕方
- ・アドバンスコース体験予約

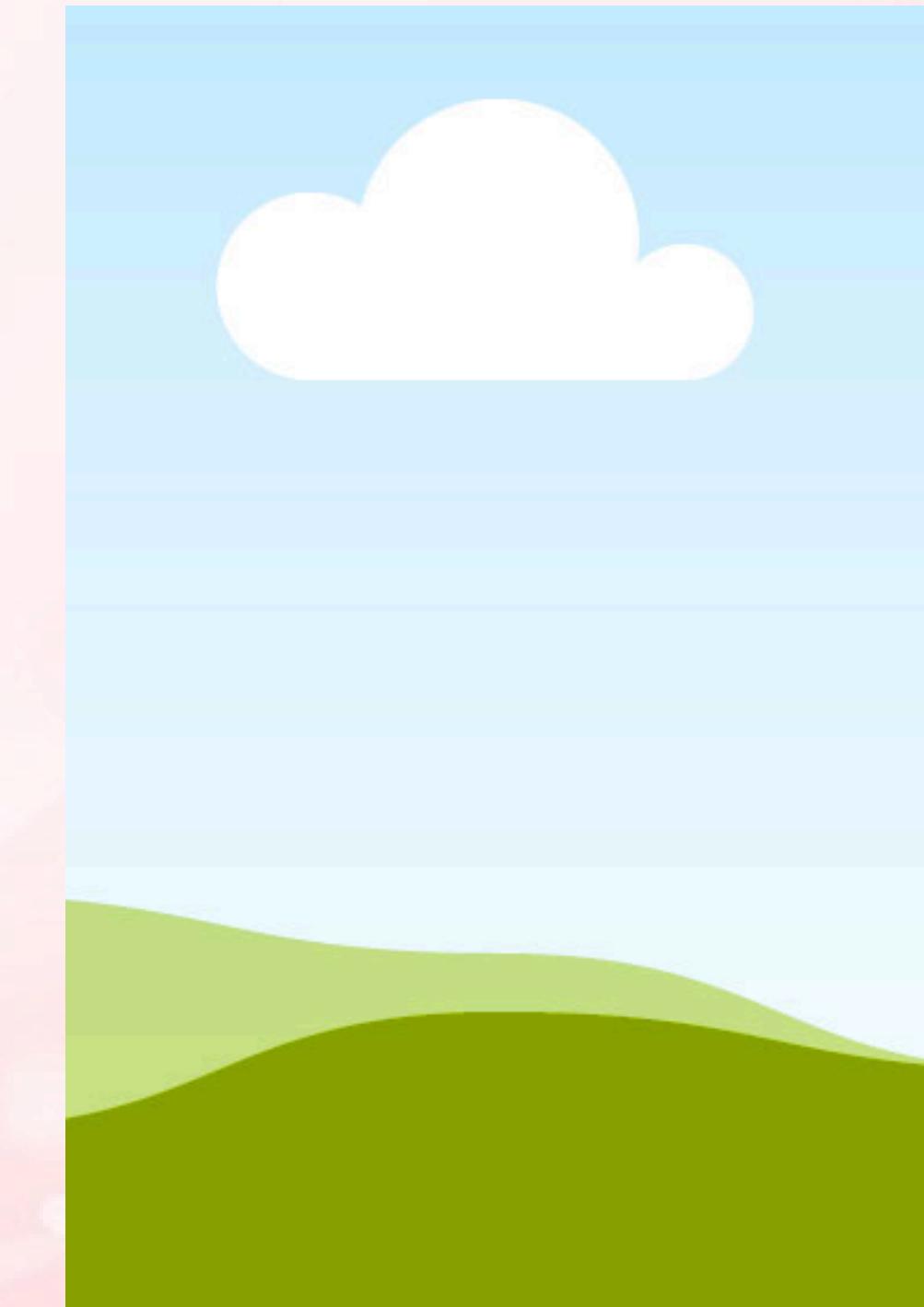
# 【サクセスプランのご提案】(5分)



前



後



横

# 「オリジナルくびれ脚サクセスプラン」

**1ヶ月目 足元を柔らかくし、**末端冷え性**の解消を目指す。**

冷たい足元をポカポカ温かい状態にする。

**2ヶ月目 むくんだふくらはぎの張りが取れサイズダウン。**

スネの外側の張りが取れ正面から見たときに脚がほっそり華奢に見え始める。  
歩き方が身につきはじめ、疲れにくい脚になる。

**3ヶ月目 太ももが柔らかくなり脱セルライト効果が高まります。**

セルフケア効果とウォーキング効果で太ももの横張りがなくなり、  
骨盤が広がっていた方は元の正しい位置に戻ってきます。

# 【目標設定】講座終了後

(5分)

- ・姿勢がキレイ
- ・歩き方がキレイ
- ・白くて肌がキレイ
- ・どんなファッションも似合う

理想の脚をGET！！



# 【セルフケア】(10分)

クリックすると  
動画に飛びます

スリスリ (冷たい?)

足指ワケワケ (根本から動いてる?)

足指ニギニギ (痛い?)

足指の遠心性 (痛い?)

外側はがし (つまめる? 痛い?)



足首まわし (動く?)

足裏ガリガリ&トントン (ガサガサ?)

かかとスリスリ (痛い?)

かかとユラユラ (揺れてる?)

かかとネジネジ (動く?)

くるぶしつまみ (痛い?)



ふくらはぎユルユル（硬い？）

すねはがし外・真ん中・内（つまめる？痛い？）

ひざスリスリ（大きい？）

ひざ内側ユルユル（痛い？）

ひざ上おば肉ニギニギ（つまめる？痛い？）



トントン&クルクル（力抜けてる？）

太ももブルブル（硬い？）

前ももパーンケア（硬い？）

横ももカチカチケア（硬い？）

内ももぶよ肉ケア（痛い？）

裏ももボコボコケア（硬い？）



# よくある質問 (5分)

お風呂でやってもいいですか？

A

お風呂でのセルフケアは禁止です

何分やつたらいいですか？

A

基本60分です

いつやつたらいいですか？

A

①グループレッスンに出る

②1人で集中してできる時間にやる

③いつでもできるならお風呂上がり

次回の日時： 0月 0日 00：00～

1

脚やせを加速させるとっておきの  
**Beautyデトックスのご紹介**

2

むくんで太い足首を  
キュッとするセルフケア



# “くびれ脚セルフケア”グループプレッスン

## 予約方法

### ステップ 1: アプリのダウンロード



Google スプレッドシート

スプレッドシートで共同編集

★★★★★ 25万

Google

スプレッドシートアプリをデバイスにダウンロードしてください。

ここから

入り直してください。

### ステップ2: 予約の入力

受講希望の日時の欄に、お名前（姓）を入力してください

# ステップ3：レッスンへの参加

講師名横に記載されているURLからZOOM室に入ってください

※URLが消えている場合は講師一覧表のURLよりお入りください

## レッスンクローズについて

- ・**当日0時**までに予約が入っていない場合、

そのレッスンは**クローズ**となります

## キャンセルについて

- ・キャンセルは予約欄からお名前を削除することで完了します

上の表のURLで入れない時は下の表の各担当者のZOOM情報から入ってみてください			
担当	ミーティングID	パスコード	
藤井	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82053152932">https://us02web.zoom.us/j/82053152932</a>	820 5315 2932	
石井	<a href="https://us06web.zoom.us/j/81378208033">https://us06web.zoom.us/j/81378208033</a>	813 7820 8033	716505
矢島	<a href="https://us02web.zoom.us/j/83855591275">https://us02web.zoom.us/j/83855591275</a>	838 5559 1275	481972
亜月	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82924898900">https://us02web.zoom.us/j/82924898900</a>	829 2489 8900	888
高瀬	<a href="https://us06web.zoom.us/j/9497475320">https://us06web.zoom.us/j/9497475320</a>	949 747 5320	Bh5GxB
清水	<a href="https://us02web.zoom.us/j/7304471770">https://us02web.zoom.us/j/7304471770</a>		
澤田	<a href="https://us06web.zoom.us/j/81287923181">https://us06web.zoom.us/j/81287923181</a>	812 8792 3181	977468
中川	<a href="https://us06web.zoom.us/j/3830858076">https://us06web.zoom.us/j/3830858076</a>	383 085 8076	tNs93Y
西脇	<a href="https://us06web.zoom.us/j/8856418452">https://us06web.zoom.us/j/8856418452</a>	885 641 8452	
田中八恵	<a href="https://us06web.zoom.us/j/3843086988">https://us06web.zoom.us/j/3843086988</a>	384 308 6988	1qDeSD
松本	<a href="https://zoom.us/j/9427843593">https://zoom.us/j/9427843593</a>	942 784 3593	038607
小野	<a href="https://us06web.zoom.us/j/89052758484">https://us06web.zoom.us/j/89052758484</a>	890 5275 8484	860034
西山	<a href="https://us06web.zoom.us/j/81242072186">https://us06web.zoom.us/j/81242072186</a>	812 4207 2186	5WutmX
村枝	<a href="https://us06web.zoom.us/j/9170810109">https://us06web.zoom.us/j/9170810109</a>	917 081 0109	12070929
塩川	<a href="https://us06web.zoom.us/j/8358313974">https://us06web.zoom.us/j/8358313974</a>	835 831 3974	k9KB7A
中井	<a href="https://us06web.zoom.us/j/2187162358">https://us06web.zoom.us/j/2187162358</a>	218 716 2358	765056
水谷	<a href="https://us06web.zoom.us/j/2764556344">https://us06web.zoom.us/j/2764556344</a>	276 455 6344	
岩崎	<a href="https://us02web.zoom.us/j/5247379216">https://us02web.zoom.us/j/5247379216</a>	524 737 9216	528525
関谷	<a href="https://us06web.zoom.us/j/8240424430">https://us06web.zoom.us/j/8240424430</a>	824 042 4430	kubire60
瀬能	<a href="https://us06web.zoom.us/j/86909941228">https://us06web.zoom.us/j/86909941228</a>	869 0994 1228	766525

# アドバンスコース体験

## 日程の案内



- ①くびれ脚リアルセッション（1回）
- ②Beautyマスターチャレンジ（1回）



ADVANCE COURSE EXPERIENCE



全方位の**美**を手にいれる  
アドバンスコース

くびれ脚で全身キレイに  
なれる**体験**ができます

＼脚やせ効果が2倍になる？！／

プロの触り加減を体感し

セルフケアのレベルを一気に上げる

# 『くびれ脚リアルセッション』

👑 脚やせのプロに実際に脚を触ってもらえる！！

それによりプロの触り加減を体感し、  
ご自身のセルフケアのレベルを一気に上げていきます。

長年モミモミし続けてきた脚やせのプロの

👑 柔らか～い脚をリアルで触れます！

「私も、もっと変われる！」と、確信を持っていただけるはずです。

# 歩き方レッスンもリアルで広い場所で行います！

身体にしっかり覚え込ませてしまいましょう！

1か月に1回行われるリアルセッションに1回参加できます。

1月26日（日） 東京

4月20日（日） 名古屋

7月20日（日） 東京

10月25日（土） 神戸



# 2025年Beautyマスター チャレンジ

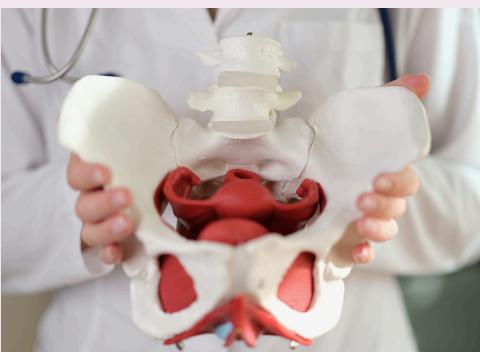
第3火曜 21:00~22:00

1月



くびれ脚メソッドの元祖！身体の使い方  
お年玉スペシャル企画

2月



身体の芯から整える  
骨盤調整

3月



心も体もデトックス  
腸セラピー

# 2025年Beautyマスター チャレンジ

第3火曜 21:00~22:00

4月



春だ！歩こう！  
スニーカーの選び方

5月



季節の変わり目に！  
リフレクソロジー

6月



代謝を上げながら、スッキリ美背中を  
手に入れる！ 背中やせ

# 2025年Beautyマスター チャレンジ

第3火曜 21:00~22:00

7月



夏だ！ウエストキュッ！  
お腹やせ

8月



華奢な二の腕でノースリーブを着る  
二の腕やせ

9月



ヨガでリフレッシュ！  
ヨガ

# 2025年Beautyマスター チャレンジ

第3火曜 21:00~22:00

10月



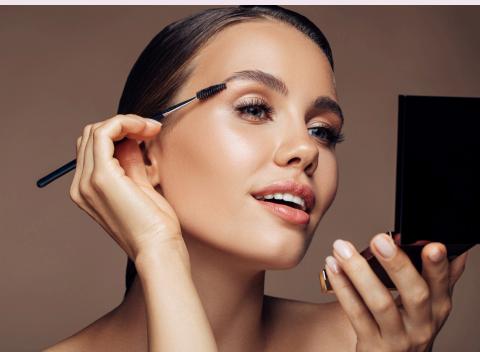
120%の自分を撮る！  
自撮りレッスン

11月



カサカサ指先を艶っと  
ネイルレッスン

12月



垢抜けメイクで魅力を引き出す  
メイクレッスン

# 【アドバンス予約】

アドバンスコース案内URL  
と  
日程

# くびれ脚講座

第2回





## 【2回目】今日やること：45分

- ・自己紹介
- ・Beautyデトックスの紹介
- ・むくんで太い足首をキュッとするセルフケア
- ・アドバンスコース体験予約

## 【2回目】今日やること：45分

- ・Beautyデトックスの紹介
- ・むくんで太い足首をキュッとする  
セルフケア

# 【自己紹介】

- ・お名前
  - ・住んでいる都道府県
- をお願いします。



# 【Beautyデトックスの紹介】 (10分)

Beautyデトックスは全部で5つあります。

今すぐ始めて欲しい2つを、本日はご紹介します。

- ・温冷シャワー
- ・オイルプル



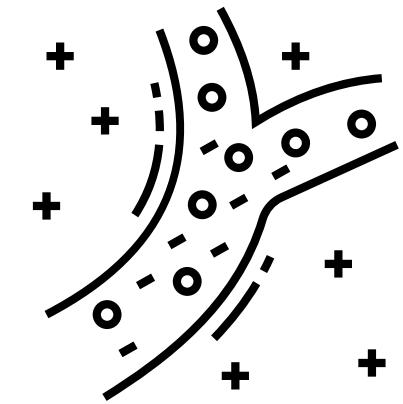


# 温冷シャワー

温かいシャワーと冷たいシャワーを交互に浴びると・・

温

温かいシャワーを浴びると筋肉が緩まり、血管が広がります。



冷

冷たいシャワーを浴びると今度は血管と筋肉が「ぎゅっ」と縮まります。この縮む力で、血液が押し出される感じになって、流れる力がUPします。

交互に浴びることで、血管が「広がる」「縮む」を繰り返して、血がどんどん流れやすくなります！まるでホースの中の水が勢いよく流れるみたいなイメージです。

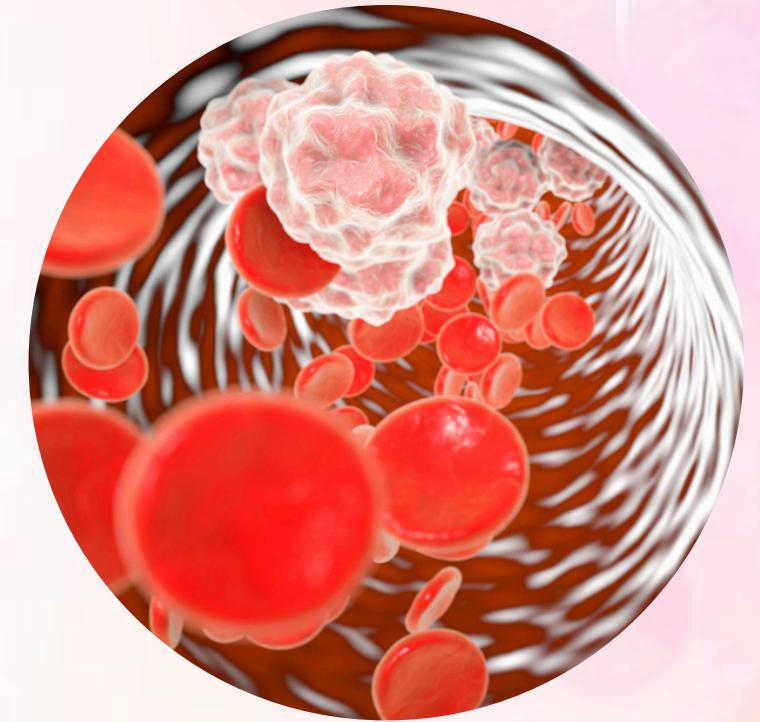
# こんな効果があります。

- ・血行促進により冷え性解消（血管の膨張収縮による）

- ・自然治癒力を高める

痛み（肩こり・ひざ痛・捻挫など）が出たら、  
血流を集めることで回復が早くなります。

✓ ケガ（青あざ・出血）肩こり・ひざ痛・捻挫の場合は患部に当てましょう  
→ 温冷シャワーを使い、意図的に血流を集めると回復が早まります。



## 疲労回復

- ・自律神経の亂れを整える

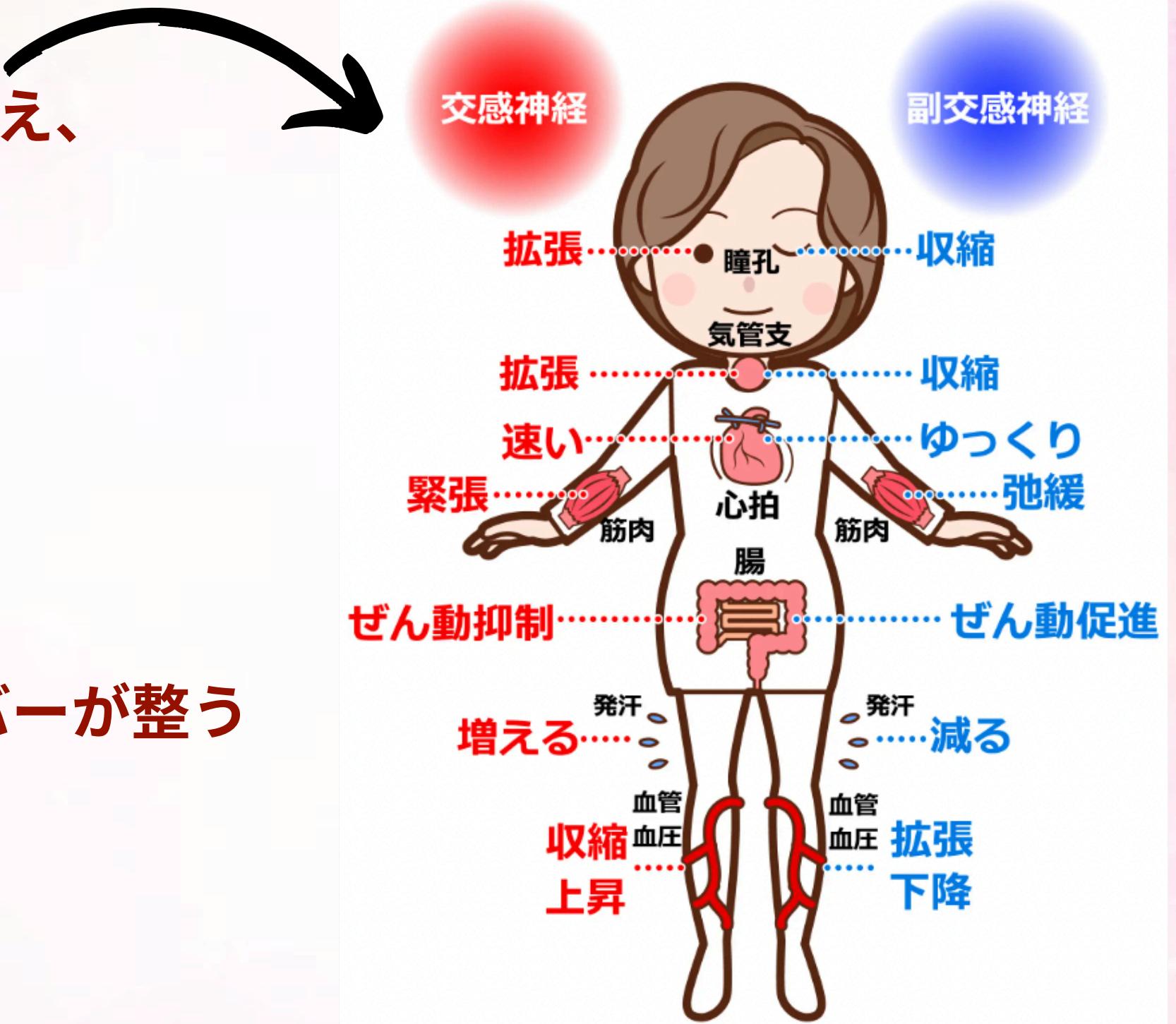
血管の収縮と拡張が、自律神経に刺激を与え、  
切り替えがスムーズにできるようになる

これによって・・

ダイエット効果・安眠が期待できる

- ・美肌効果

肌表面の血流が良くなると、ターンオーバーが整う



手足の皮膚は体温をコントロールする際のセンサーの役割を担っており、水シャワーで冷すと「体温が下がったら内臓脂肪を燃やして体温をあげよう」というサインを脳にだします。

# 〈やり方の流れ〉

熱いシャワーと冷たいシャワーを交互に浴びる

【温度の目安】

温水シャワー（42～45度位の熱いと感じるくらい）

冷水シャワー（真水）

「部位の目安」

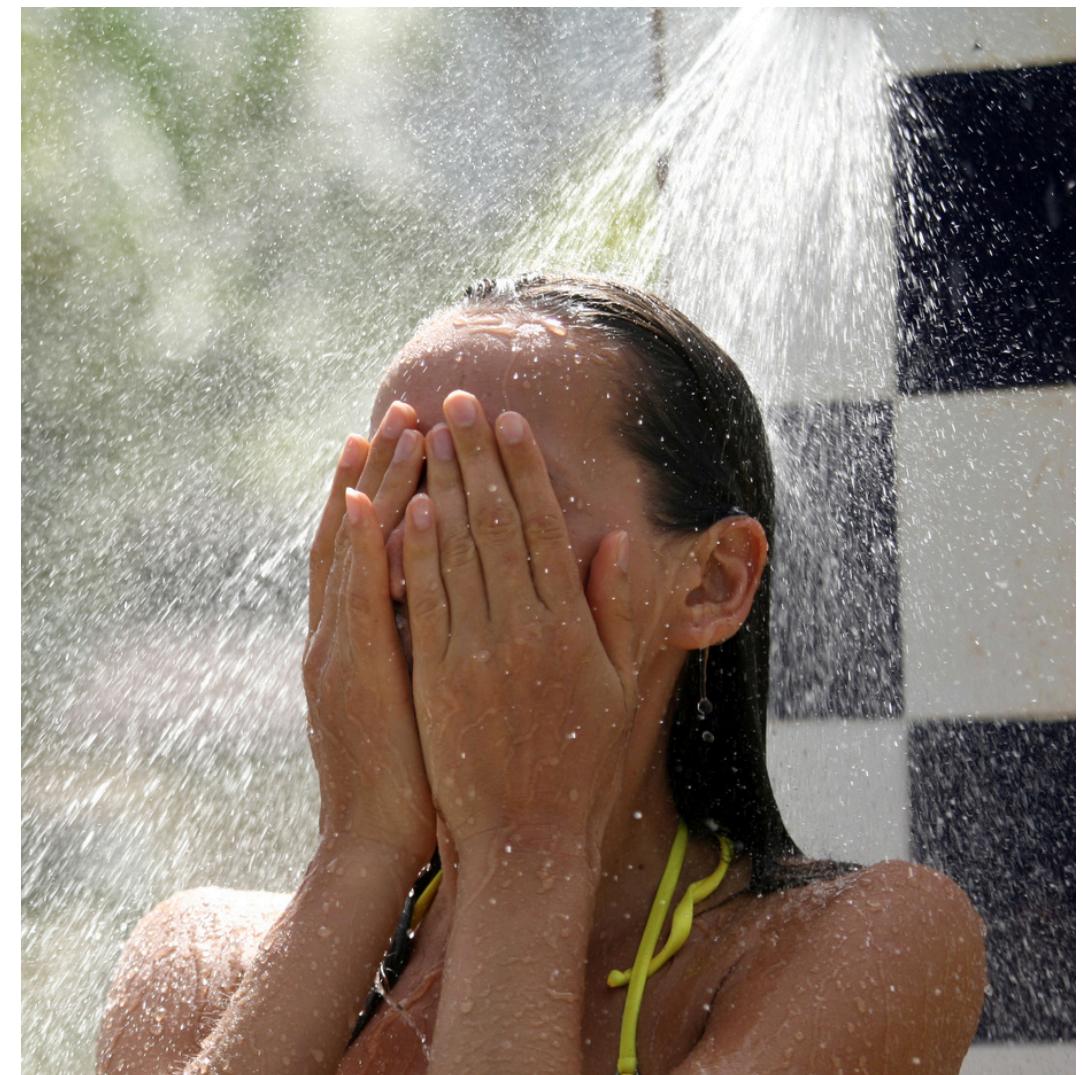
初級：お尻から下 中級：胸から下 上級：頭から

「時間の目安」

初級：30秒 中級：60秒

「繰り返す目安」

初級：1セット 中級：3セット



## 〈注意点〉

- ・食後にやらない  
(消化の邪魔をしてしまう)
- ・お酒を飲んだらやらない
- ・高血圧、循環器系疾患の方
- ・重度の炎症時はやらない
- ・発熱・体調不良時はやらない





# オイルプル

こんな効果があります。

歯のホワイトニング

虫歯、歯槽膿漏、口臭

歯周病、歯炎、

白髪、抜け毛

ほうれい線が薄くなる

小顔（顔のまわりの筋肉を使うため）

アンチエイジング

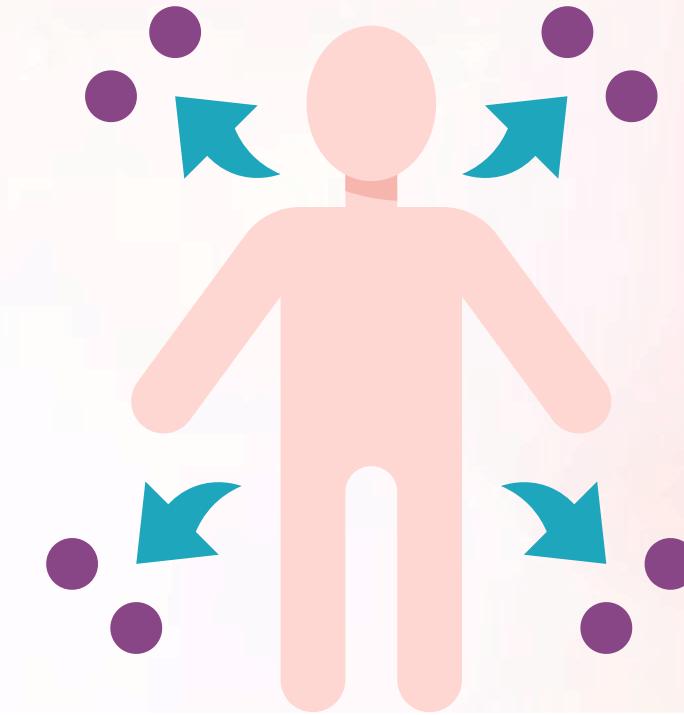
唾液の分泌を増やす

インドの  
アーユルヴェーダから  
きています。



# 何でいいの？

身体中の悪いものが口の中に集まると言われているので、オイルでブクブクすることで、**悪いものを吸着して外に出すことができる**と言われています。



## 1. 乳化させる

オイルと汚れが混ざると汚れを吸着しやすくなります。

## 2. 毒素の除去を促進する

唾液にはバイ菌をやっつける成分が入っていて、オイルに取込まれ排出されやすくなります。

## 3. 口が乾かない（唾液の分泌を増やすため）

唾液が出ると口が潤い、バイ菌が増えにくくなります。

## 4. 消化のサポート

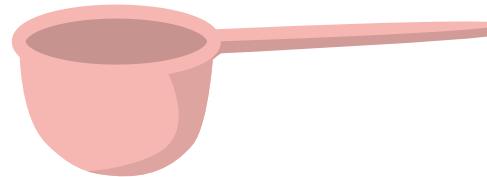
消化酵素（アミラーゼなど）が含まれており唾液が十分に分泌されることで、消化器官全体の働きが促進されます。

## 〈やり方の流れ〉

準備するもの

なるべく天然に近い太白ごま油・またはココナッツオイル

STEP1：ごま油を口内へ  
量の目安は、大さじ1/2~1。  
口に含みます。



STEP2：ブクブクする  
含んだごま油を、口の中でブクブクします。  
その際、全体にまんべんなくなじませたり、歯と歯の間を通らせたりしましょう。  
とろっとした感覚がサラサラになるまで約10~20分間やりましょう。

STEP3：オイルを吐き出して、口をすすぐ  
オイルは洗面所に流すとつまりの原因になるので、  
ティッシュなどに吐き出しましょう。  
その後、水で口をすすぎ歯を磨いたら完了です。



# 【足元セルフケア】(10分)

むくんで太い足首を  
キュッとするセルフケアを  
一緒にやりましょう！



# 【セルフケア】

(10分)



クリックすると  
動画に飛びます

- ①スリスリ
- ②足指わけわけ
- ③上から握手でニギニギ
- ④遠心性（指を遠くへ）
- ⑤小指外側はがし



⑥足首まわし

⑦足裏ガリガリ&トントン

⑧くるぶし真下へかかとはがし

⑨かかとねじり

⑩くるぶし（足首）つまみ

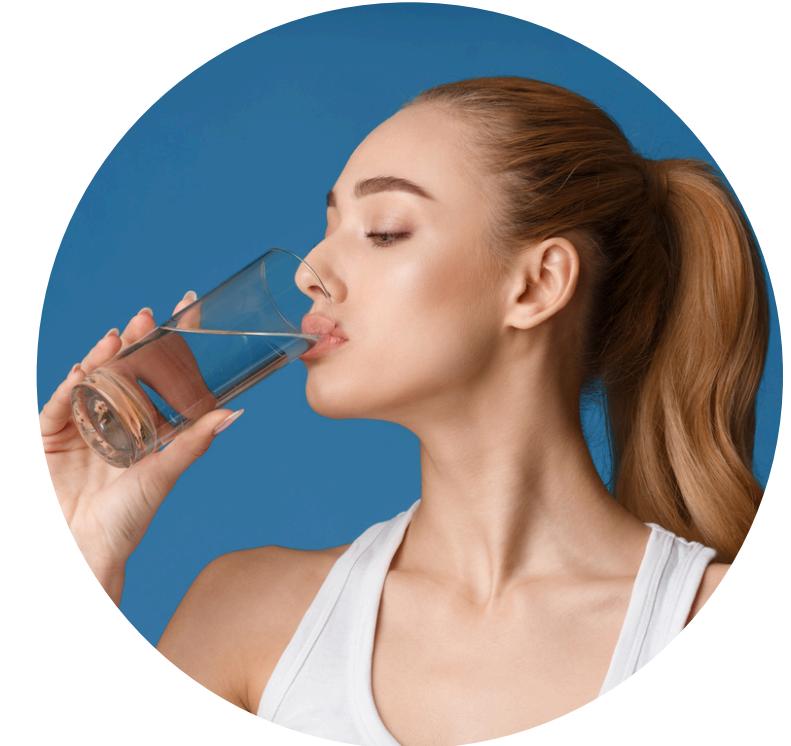


# お水をたくさん飲みましょう！！

## お水を飲む量

1日の理想は体重×30ml（50kgの人で1.5リットル）

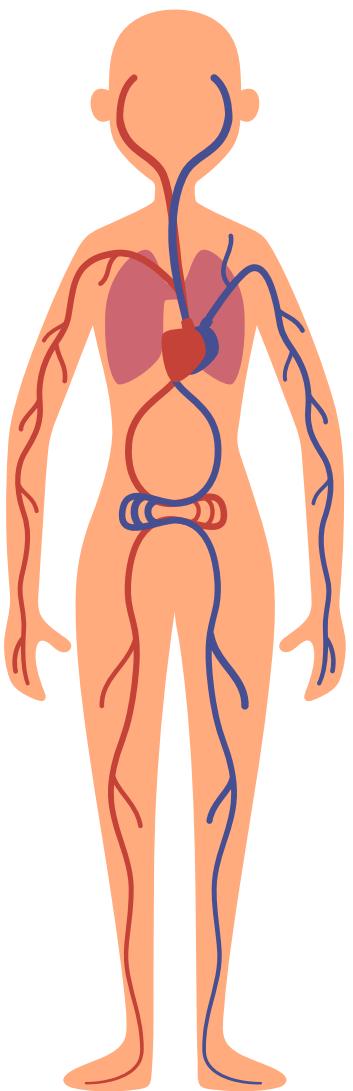
※飲みすぎなくとも良いけれど、  
喉が乾く前に少しずつ飲むのがポイント！



身体がスッキリして元気になるよ！



## なぜ、水を飲むことが大切？？



身体の中には、毎日の活動の中で、ごみみたいなもの（老廃物）が溜まる。そのごみは、自然に身体から出ていくようにできています。出ていくのを手伝ってくれるのが「水」水を飲むと、身体の中のゴミが血液やリンパ液（体の中を流れる液体）に乗って、最後にはおしっこや汗として外に出ていきます。

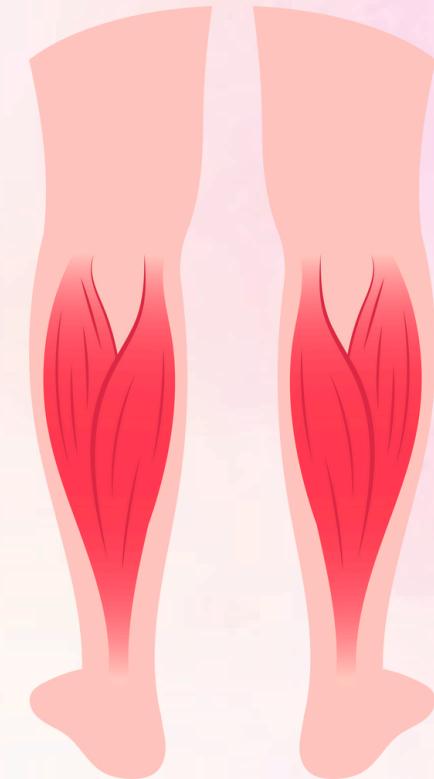
水が足りないと、ごみを排出できなくなってしまって、身体に溜まりやすくなってしまいます。水をたくさん飲んで、身体の中を「きれいな川」みたいに保つことが大事！

# 【3ヶ月、毎日続けましょう！】

## 1. 柔らかい状態を少しずつ「普通」にする！

筋肉が柔らかい状態を長く保つには、柔らかい時間を少しずつ増やしていくことが大切です。そうすることで、「柔らかいのが当たり前！」という身体に変えていくことができます。

→ これには少し時間がかかりますが、だいたい2ヶ月で「柔らかい」が身体に定着すると言われています！



## 2. 3ヶ月で理想の体をつくる！

3ヶ月目で、さらにセルライトを除去、歩き方をマスターし、理想の脚にする「仕上げ」に入ります。

# 【セルフケアの時間を決めよう】

## くびれ脚セルフケアタイム Best 3

- ①グループレッスンに出る
- ②1人で集中してできる時間にやる
- ③いつでもできるならお風呂上がり

隙間時間でやろう！はできません。

何時にやるか宣言しよう！

次回の日時： 0月 0日 00：00～

1

内側からキレイになる  
Beautyデトックスのご紹介

2

ガチガチ筋肉を  
ふわふわにするセルフケア



# くびれ脚講座

第3回





## 【3回目】今日やること：30分

- ・30秒Goodニュース（1人30秒）
- ・Beautyデトックスの紹介（10分）
- ・ひざ、ふくらはぎガチガチ筋肉を  
ふわっふわにするセルフケア（15分）



# 【Beautyデトックスの紹介】

先日、Beautyデトックス2つご紹介しましたが、  
次に大切な3つを、本日はご紹介します。

- ・にんじんりんごジュース
- ・鼻うがい
- ・レモンライム水





# にんじんりんごジュース

〈こんな効果があります〉

抗酸化作用で守る&修復する！

酸化って何？酸化とは簡単に言うと「体がさびること」＝老化。  
「還元」して元気な状態に戻してくれます。

例えば鉄が錆びるよう  
に  
体もさびていきます。これが進むと、肌や細胞が元気をなくしてしまいます。

※修復する：仮に体の中に傷ついた細胞があっても、  
これらの栄養素が「還元」して元気な状態に戻してくれます。



1.にんじん・・抗酸化作用は人参のβカロテンに多く含まれている  
→ 加熱・油で吸収率3割UP



2.リンゴ・・「1日1個で医者いらず」と言われるほどリンゴは栄養いっぱい！  
特にポリフェノールが豊富で、体を元気に保つ手助けをする。

3.にんにく・・滋養強壮（疲労回復、スタミナの維持）

また、ビタミンA、Cもたっぷり！美肌にも役立ちます。

## 〈作り方〉

〈準備〉 にんじん2本 / リンゴ1個 / ニンニク1片

〈流れ〉 にんじん、リンゴ、ニンニクをカット（皮は剥かない）  
ジューサーにかける

推奨ジューサー：ヒューロム スロージューサー  
品番:H310A

※酵素を大切に取り込むことができる。  
高速ジューサーだと摩擦熱で酵素が死んでしまう。





# 鼻うがい

〈こんな効果があります〉

花粉やウイルス、ホコリを洗い流す

- ✓花粉症、風邪、鼻づまりの予防や改善
- ✓副鼻腔炎（蓄膿症）の改善



花粉やウイルスは  
ここにたまる

# 〈やり方の流れ〉

## 〈準備〉

ネティポット

(あるいは薬局に売ってる鼻うがい液)



## 〈流れ〉

①容器を熱湯消毒しておく

②洗浄液を作る

ミネラルウォーターを人肌に温め、塩を入れて混ぜる  
(塩は生理食塩水0.9%を意識する)

③洗浄

洗面台や流し台で顔を横に傾け、上の鼻から  
注ぐと下の鼻から出てくる



注意点=清潔な水と用具でない場合、細菌が混じる危険あり



# レモンライム水

1週間以上 便が出ない方、市販の便秘薬が効かない  
むくみが気になる方にオススメです



〈こんな効果があります〉

- 1.ぜんどう運動（腸の動き）の促進
- 2.デトックス効果が高く老廃物を排出しやすくなる（肝臓、腎臓のデトックス）
- 3.pH値をアルカリ性にし腸内環境の改善

※注意事項：胃腸が弱い方は、レモンに含まれる酸が胃を刺激するため  
痛みがでる場合はお控えください。

他の薬やサプリを摂取している方は、副作用を起こしてしまう  
可能性があるため医師などに確認してください

## 〈やり方の流れ〉

1. レモンとライム（リンゴ酢）を絞ります。
2. 1と水を合わせて500ccになるようにカップに入れます。
3. 100回以上を目安にかき混ぜて出来上がり。

朝一番に飲みましょう！

（胃がキューッとなって腸のぜんどう運動が始まる。排泄が進む。）



# 【セルフケア】 (15分)

ひざと  
ふくらはぎのカチカチ筋肉を  
ふわっふわにする  
セルフケアと一緒にやりましょう



# 【セルフケア】

(10分)



クリックすると  
動画に飛びます

- ①ふくらはぎユルユル (硬い?)
- ②すねはがし外・真ん中・(つまめる? 痛い?)
- ③ひざスリスリ (大きい?)
- ④ひざ内側ユルユル (痛い?)
- ⑤ひざ上おば肉ニギニギ (つまめる? 痛い?)



# 【緩めるについて】

副交感神経を優位にしてリラックスすることが”緩める”カギ

## 1.脚が太くなる原因是筋肉の硬さ

脚が太くなる原因是、筋肉が常に硬く緊張し続けることで、脚がどんどん太くなります。緊張を取るために副交感神経を優位にすることが大切です。

## 2.副交感神経を優位にしてリラックスする

副交感神経が働くと、緊張が解けて筋肉が柔らかくなり、血管も緩み、血流が良くなります。

またリラックスすることで筋肉の硬さを解消することができます。

### 3.リラックスを深める方法

リラックス効果を高めるために、テレビやスマートフォンから離れ、心地よい音楽をかけたり、アロマを使用したりするとより筋肉が緩みやすくなります。

### 4.緩めるために

強く揉むのではなく、自分の身体と心と向き合いながら脚に「感謝」の意味も込めて、優しく包み込むようにリラックスした状態で行うのが1番効果的です。



次回の日時： 0月 0日 00：00～

1

セルライトを除去して  
くびれ脚にするセルフケア



1ヶ月半 モミモミしてきた脚だからこそ  
ここから脚やせが加速しますよ！

# くびれ脚講座

第4回



# 【4回目】今日やること：60分

- ・1分Goodニュース
- ・セルライト除去して脚を美しくするセルフケア
- ・Basic終了した方だけが進めるコースのご案内
- ・卒業後のご案内

# 【セルフケア】(10分)

セルライトを除去して  
脚を美しくするセルフケアを  
一緒にやりましょう。



トントン&クルクル（力抜けてる？）

太ももブルブル（硬い？）

前ももパーンケア（硬い？）

横ももカチカチケア（硬い？）

内ももぶよ肉ケア（痛い？）

裏ももボコボコケア（硬い？）



# Basic終了した方だけが進めるコースのご案内

こんなお悩みや不安ありませんか？

- ✓さらに理想の脚に1人でしていけるかしら？
- ✓セルフケアを続けることができるかしら？
- ✓キレイになり続けることができるかしら？



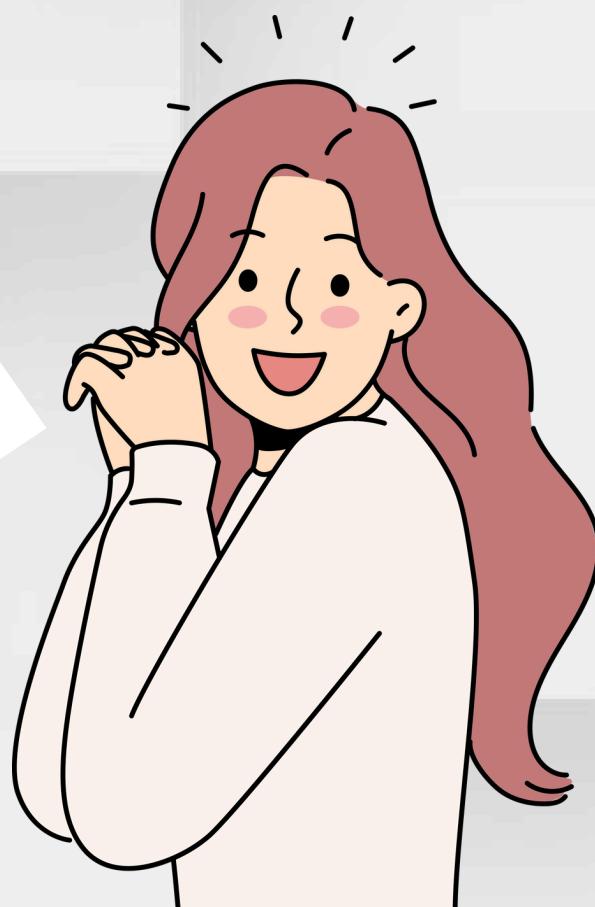
# Basic終了した方だけが進めるコースのご案内

ここまでお疲れ様でした。  
脚の筋肉の質が変わったのはもちろん  
あなた自身の体質も大きく変化していることに  
お気づきでしょうか？

- ✓ 老廃物をためない循環力UP
- ✓ 骨格のバランスが整う
- ✓ 代謝UP
- ✓ 体温UP

→アドバンスの企画書

[アドバンスコース詳細](#)



1人で続けるのは大変ですよね。

続けられたのはみんなでやれる環境があったから。

アドバンスコース・インストラクターコースでは  
楽しみながら継続できる環境をご用意しています。  
しかも、脚だけではなく“全方位の美”を叶えられ  
る！

# Basic修了後の2つの進路



## 1、アドバンスコース

→ “全方位の美”を叶える学びの環境で  
みんなと一緒にキレイになっていきましょう！

## 2、インストラクターコース

→ みんなと一緒にキレイになりながら  
その感動と一緒に伝えていきましょう！

[アドバンスコース詳細](#)

# 【インストラクターコースのご案内】

あなたの脚やせの感動を、今度は悩んでいる誰かに届けてみませんか？  
以前のあなたと同じように、脚に悩んでいる方に希望を与えるお手伝いができます。  
特別な資格は一切必要ありません。

あなたが実際に脚やせを叶えた「経験」と、その感動を伝えることが最も大切です。

「まだ自分は完璧じゃない...」 そう思っている方でも大丈夫！

進化を続ける姿こそが誰かの希望になります。

くびれ脚の仲間たちが全力でサポートしますので、今、自信がない状態でも安心して始められます。

あなたの一步が、新たな脚やせの物語を生むきっかけになるかもしれません。



# 【卒業後のご案内】

## 1 オープンチャットの移動

「くびれ脚講座生」のオープンチャットから退室させていただきます。



「くびれ脚卒業生」のオープンチャットにご招待  
復習会やその他のご案内をさせていただきます。

○参加コード：ashikubi

○ニックネーム：フルネーム（担当インストラクターナン）

記入例：山田花子（藤井）

- ・アドバンス・インストラクターに進まれる方は、  
それぞれのオープンチャットにご招待いたします。

※新しいオープンチャットに入られたら。。までご連絡ください。



## 2 復習会

毎月第3日曜日 10:00～11:00

セルフケアグループプレッスン開催（オンライン・無期限無料）

開催の数日前にオープンチャットにお知らせが出ますので  
参加の場合は「調整さん」にご記入ください。



### 3 3ヶ月終わった後に写真とサイズを教えてください。

詳細は最後の日が終わってからLINEでお知らせいたします。  
提出期限：3日以内

写真撮影：脚の変化を比べやすいように  
ビフォーアフターと同じ服装・場所・姿勢・角度で撮って下さい。

測定：右足の測定をお願いします。

- ・かかとから 20cm の場所
- ・股下から 3cm の場所
- ・お尻周り

全身のお写真:足元から頭の先まで写るように



# 未来の美しさは今日のセルフケアから！

「脚やせを叶える！」と決めて、ここまで本当によくがんばってきましたね。

脚が柔らかくなったこと、軽さや細さを実感できるようになったこと——

それは、あなたが自分と向き合い、大切にしてきた証です。本当に素晴らしい成果です！



私たちは、これからも「脚揉み仲間」。  
一緒に、100歳まで歩ける脚、  
好きなことを思いきり楽しめる脚を育てていきましょう。

続けることで、これから先も、もっと軽やかに、もっと心地よく、あなた自身を楽しめる毎日が広がっていきます。  
これからも、セルフケアをあなたの味方にしていってくださいね。

## 【アンケート内容】

1、脚のセルフケアをするようになりどのような変化がありましたか？  
最初はこうだったが今はこういう風になったよという事を書いていただけます。

例・ふくらはぎの太さが悩みだったがサイズダウンし、合わせてむくみで夕方にはパンパン

だったのがなくなりました。

- ・いつも重だるかった脚が軽くなり、脚の形も整ってきて歩き方が変わった。

2、くびれ脚講座に参加してよかったです。

例・体温が35、7度だったのが36、7度になりました。

- ・ロングブーツが履けるようになりました。
- ・スキニー、膝丈スカートが履けるようになりました。
- ・「脚がきれいだね」「最近痩せた」「肌ツヤが良くなったね」など褒められた。
- ・疲れにくくなつた
- ・風邪や病気になりにくくなつた。

3、2でお答え頂いたことは、どの行為（セルフケア、デトックス習慣など）が効いて改善されたと思いますか？

例・ふくらはぎが細く見えるようになったのは力チカチだった脚がセルフケアで緩まつたから

だと思います。

- ・体温が上がったのは、温冷シャワーとセルフケアを続けたからだと思います。
- ・脚がまっすぐになってきたのは歩き方を意識できるようになったかだと思います。

4、今後習ったセルフケアや歩き方を通づけるに辺り、さらに改善したい、変えていきたい

部分はどこですか？

5、このセルフケアや歩き方を親族やお友達などに教えてあげたいな？と思われましたか？

お教えるなら特にどのような理由で何をお伝えしたいですか？

6、くびれ脚講座においてこのようなサービス、講座内容などがあれば嬉しいというものが

あれば、ぜひお書きください！