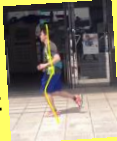


足元が変われば

カラダが変わる！！

Step.1

「カラダの問題」をチェック
カラダの状態【歪み・柔軟性・動作のクセ】
を動画撮影で客観的に評価して、一人一人に
合わせた改善策をご提案致します。



Step.2

足元から「カラダを整える」
足元のくずれを引き起こしている、関節の
固さや筋肉の張りを専用の器具を使って
整え、動かしやすいカラダを取り戻します。



Step.3

大切な「足を守る」
普段からよく履くシューズの診断を行います。
普段靴や運動靴が足に合っているか、
正しく履けているかなど、大切な足を守る
シューズのアドバイスを致します。



Step.6

足を「メンテナンス」



足は毎日休まず使うものなので、疲れが
溜まるのは当然です。疲れを溜め込むこ
とで、関節・筋肉が固くなり、バランスが
崩れます。定期的な足を整えることで理
想的なカラダへ。

正しいカラダの動きに導く
フットセラピーのプロセス

Step.5

正しく「カラダを使う」
日常生活動作（階段の昇り降り・歩き方etc.）
や運動時のカラダの使い方を変えることで、
くずれやゆがみの発生を抑えます。



Step.4

足を「良い状態に保つ」



整えた足元を良い状態に保つ為に、
セルフケアや運動前後に有効なセ
ルフコンディショニングの方法を一
人一人に合わせてご提案致します。

□実施日程・時間□

年中無休 7:00~22:00

※ご相談の上、決定となります。

□料金□

60分 4,500円(税込)

90分 6,600円(税込)

□予約方法□（完全予約制）

1)電話予約 070-5463-2969

※不在の場合は留守電に要件を残して下さい。

2)Web予約 <http://jogsuke.com/>

□場所□

新横浜「jog's Space」

〒222-0033 神奈川県横浜市港北区新横浜2丁目14-8

オフィス新横浜 406号室



Walk & Run Team
jogsuke

□担当□

山口 浩輔

Kousuke Yamaguchi

日本ライフタイムスポーツ協会認定
ジョギングインストラクター
日本フットレーナー協会認定
スポーツシューフィッター



