

# 足足 で歩く

---

足専門だから  
足足だから  
できること

足足では、いきなり歩かせません。  
なぜ？

「ずっと歩いてほしいから。」

ただそれだけです。  
足足を選んでくださったお客様が、  
ずっとずっと自分の足で足足へ  
笑顔できてほしいから。

だからこそ、  
“正しく歩ける”状態を整えてから。

まずは、**足**を整えます。  
凝り固まった、動かしづらい身体では  
正しい動きができません。

例えば、五十肩の人に、いきなり  
ここまで腕が上がるのが正しいから！と  
無理やり上げたら痛いし、正しい筋肉も使えず  
負担がかかることと同じ。

次に、**靴の状態**を整えます。  
不安定な足元では、正しい歩行ができません。

例えば、不安定な土地に  
設計は完璧だから大丈夫！と家を建てますか？

そして、最後に**歩行**を整えます。  
筋肉の使い方、仕組みを知らずに歩くことは  
歪みにつながります。

例えば、説明書を読まずに電化製品を  
使うようなもの。  
なんとなく使っても、本来の力が発揮できない  
だけではなく  
正しい使い方やメンテナンスを知らずに  
故障の原因に。

足足は、歩くことで  
足も、そして身体も健康になる  
足専門だからこそできる  
歩き方をお伝えします。

「ずっと歩きたい」、  
だから足足は  
ずっと歩ける足のケアをご提案します。

# 「足足で歩く」コース

このコースはずっと歩ける足づくりを目指します。

## 〈初回〉 70分 / 9,600円

- 姿勢、歩行の状態をチェック(スマホで撮影/初回、6回目、9回目)
- フットプリント(初回、6回目、9回目)
- 靴チェック(構造・サイズ・足とのフィット感で選定します)
- ほぐしオイルトリートメント+関節ストレッチ(足の可動域を広げます)

## 〈2~3回目〉 120分 / 各 18,600円

- ほぐしオイルトリートメント+関節ストレッチ(足の可動域を広げます)
- 足と歩行に最適なインソールの作成、装着
- 姿勢改善(正しい姿勢、歩行時の筋肉の使い方指導)
- 歩行時のゆがみ改善(股関節、膝関節、足首のゆがみを改善)
- ご自身でできるケアアドバイス(むくみケア、テーピング)

## 〈4~9回目〉 70分 / 各 9,600円

- ほぐしオイルトリートメント+関節ストレッチ(足の可動域を広げます)
- インソール調節
- 歩行時のゆがみ改善(股関節、膝関節、足首のゆがみを改善)
- 歩行時の姿勢とフォームの改善
- ご自身でできるケアアドバイス(ストレッチ、マッサージ)

※毎施術後に、お客様にあった復習&アドバイスをメールにて送信します。

※すべての回に、状態に応じてフットケアを追加可能です。



### 〈足足のインソール、ココが違う〉

足の3点アーチを支えて安定させたり、たこや魚の目への衝撃吸収、保護するだけではなく、ご自身では意識できない体重の流れ、歩行の歪みを矯正します。