

骨盤腸整ウォーキング90日集中コース カリキュラム表

思考の矯正 × 歩き方 × 骨盤矯正 × 生活習慣改善

■ 快脳になる！思考の矯正法	カラダを変えるにはココロも大事。悪い思考癖から思考を切り替える方法を学びます
■ 姿勢美人ウォーキング術	歩くだけで筋力アップできる「正しい姿勢と歩き方」を習得します
■ セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正	セルフで骨盤矯正・小顔矯正ができるエクササイズを実践し体質を改善します
■ 生活習慣リセット法	より成果を上げるために、正しい生活習慣を身につけます。コーチが伴走します！

STEP0	受講準備：入会したらチェックしましょう		目標期日	完了日
0-1	週イチコーチング初回の予約をする（成約時に予約済、まだの方はメールフォームからご報告ください）	<input type="checkbox"/>		
0-2	Zoomライブレッスンの予約を入れる（何回でも参加OK）	<input type="checkbox"/>		
0-3	美歩呼ゼミ3ヶ月分のスケジュールを確認し、予約を入れる	<input type="checkbox"/>		
0-4	美歩呼個別コンサル（全3回）の1回目の予約を入れる・・・1ヶ月目の第1～2週が目安	<input type="checkbox"/>		
0-5	美歩呼個別コンサル（全3回）の2回目の予約を入れる・・・2ヶ月目の第1～2週が目安	<input type="checkbox"/>		
0-6	美歩呼個別コンサル（全3回）の3回目の予約を入れる・・・3ヶ月目の第1～2週が目安	<input type="checkbox"/>		
STEP1-1	■ 快脳になる！思考の矯正法 1 目的を明確にする&生活習慣リセット法		目標期日	完了日
STEP1-2	■ 生活習慣リセット法1 結果を出すための生活習慣改善チャレンジ		目標期日	完了日
1-1	オンライン基礎講座「STEP1」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
1-2	オンライン基礎講座テキスト「STEP1」を記入する	<input type="checkbox"/>		
1-3	生活習慣改善チャレンジを選択する	<input type="checkbox"/>		
1-4	90日達成習慣ノートのP計画を記入する	<input type="checkbox"/>		
1-5	【達成チェック】美歩呼個別コンサル1回目を受ける（予約がまだの場合は、予約をする）	<input type="checkbox"/>		
STEP2	■ 姿勢美人ウォーキング術 1 骨盤腸整ウォーキングの基礎知識&正しい立ち方		目標期日	完了日
2-1	オンライン基礎講座「STEP2」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
2-2	体幹バランスチェックを実践する	<input type="checkbox"/>		
2-3	正しい立ち方”壁立ち”を実践する	<input type="checkbox"/>		
2-4	オンライン基礎講座テキスト「STEP2」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
2-5	【達成チェック】週イチコーチングで壁立ちチェックを受ける	<input type="checkbox"/>		
STEP3	■ 姿勢美人ウォーキング術 2 正しい歩き方の基本を身につける		目標期日	完了日
2-1	オンライン基礎講座「STEP3」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
2-2	歩き方基本3点を実践する	<input type="checkbox"/>		
2-3	オンライン基礎講座テキスト「STEP3」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
2-4	【達成チェック】週イチコーチングで歩き方チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		
STEP4	■ セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正 (A)肩甲骨のエクササイズ		目標期日	完了日
4-1	オンライン基礎講座「STEP4」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
4-2	エクササイズを実践する	<input type="checkbox"/>		
4-3	オンライン基礎講座テキスト「STEP4」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
4-4	【達成チェック】週イチコーチングで動作チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		

STEP5	■ セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正 (B)足首足裏のエクササイズ		目標期日	完了日
5-1	オンライン基礎講座「STEP5」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
5-2	エクササイズを実践する	<input type="checkbox"/>		
5-3	オンライン基礎講座テキスト「STEP5」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
5-4	【達成チェック】週イチコーチングで動作チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		
STEP6	■ セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正 (C)骨盤のエクササイズ		目標期日	完了日
6-1	オンライン基礎講座「STEP6」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
6-2	エクササイズを実践する	<input type="checkbox"/>		
6-3	オンライン基礎講座テキスト「STEP6」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
6-4	【達成チェック】週イチコーチングで動作チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		
STEP7	■ 快脳になる！思考の矯正法2 人生を変える「快脳思考」		目標期日	完了日
7-1	オンライン基礎講座「STEP7」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
7-2	快脳思考について理解する	<input type="checkbox"/>		
7-3	思考のリバウンドについて考える（ワークをやってみる）	<input type="checkbox"/>		
7-4	思考癖を変える方法を知る	<input type="checkbox"/>		
7-5	オンライン基礎講座テキスト「STEP7」を記入する	<input type="checkbox"/>		
7-6	【達成チェック】美歩呼個別コンサル2回目を受ける（予約がまだの場合は、予約をする）	<input type="checkbox"/>		
STEP8	■ 生活習慣リセット法2 自律神経が整う呼吸法		目標期日	完了日
8-1	オンライン基礎講座「STEP8」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
8-2	自律神経と呼吸の関係を理解する	<input type="checkbox"/>		
8-3	基本の呼吸法：腹式呼吸、胸式呼吸を実践する	<input type="checkbox"/>		
8-4	応用バージョン1：合わせ技	<input type="checkbox"/>		
8-5	応用バージョン2：ありがとう呼吸	<input type="checkbox"/>		
8-6	【達成チェック】週イチコーチングで呼吸法の動作チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		
STEP9	■ 姿勢美人ウォーキング術3 筋力をアップするバルーンウォーク		目標期日	完了日
9-1	オンライン基礎講座「STEP9」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
9-2	バルーンウォークを実践する	<input type="checkbox"/>		
9-3	オンライン基礎講座テキスト「STEP9」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
9-4	【達成チェック】週イチコーチングで歩き方チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		
STEP10	■ セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正 (D)内もものエクササイズ		目標期日	完了日
10-1	オンライン基礎講座「STEP10」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
13-2	エクササイズを実践する	<input type="checkbox"/>		
10-3	オンライン基礎講座テキスト「STEP10」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
10-4	【達成チェック】週イチコーチングで動作チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		
STEP11	■ セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正 (E)ウエストのエクササイズ		目標期日	完了日
10-1	オンライン基礎講座「STEP11」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
13-2	エクササイズを実践する	<input type="checkbox"/>		
10-3	オンライン基礎講座テキスト「STEP11」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
10-4	【達成チェック】週イチコーチングで動作チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		

STEP12	■ 姿勢美人ウォーキング術4 お悩み別ウォーキング練習法		目標期日	完了日
18-1	オンライン基礎講座「STEP12」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
18-2	自分にあった練習法を選び、実践する	<input type="checkbox"/>		
18-3	オンライン基礎講座テキスト「STEP12」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
18-4	【達成チェック】週イチコーチングで歩き方チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		
STEP13	■ セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正3 (F)お尻のエクササイズ		目標期日	完了日
13-1	オンライン基礎講座「STEP13」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
13-2	エクササイズを実践する	<input type="checkbox"/>		
13-3	オンライン基礎講座テキスト「STEP13」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
13-4	【達成チェック】週イチコーチングで動作チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		
STEP14	■ セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正3 (G)二の腕のエクササイズ		目標期日	完了日
13-1	オンライン基礎講座「STEP14」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
13-2	エクササイズを実践する	<input type="checkbox"/>		
13-3	オンライン基礎講座テキスト「STEP14」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
13-4	【達成チェック】週イチコーチングで動作チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		
STEP15	■ 快脳になる！思考の矯正法3 ココロとカラダは腸次第		目標期日	完了日
15-1	オンライン基礎講座「STEP15」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
15-2	ココロとカラダを整える方法を知る	<input type="checkbox"/>		
15-3	腸の重要性（腸は第2の脳）を理解する	<input type="checkbox"/>		
15-4	立ち方・座り方・歩き方をおさらいする	<input type="checkbox"/>		
15-5	オンライン基礎講座テキスト「STEP15」を記入する	<input type="checkbox"/>		
15-6	【達成チェック】美歩呼個別コンサル3回目を受ける（予約がまだの場合は、予約をする）	<input type="checkbox"/>		
STEP16	■ セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正 (UP前編)体幹アップ・脳トレ 究極のエクササイズ		目標期日	完了日
16-1	オンライン基礎講座「STEP16」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
16-2	エクササイズを実践する	<input type="checkbox"/>		
16-3	オンライン基礎講座テキスト「STEP16」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
16-4	【達成チェック】週イチコーチングで動作チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		
STEP17	■ セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正 (UP後編)体幹アップ・脳トレ 究極のエクササイズ		目標期日	完了日
16-1	オンライン基礎講座「STEP17」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
16-2	エクササイズを実践する	<input type="checkbox"/>		
16-3	オンライン基礎講座テキスト「STEP17」の自己診断シートを記入する	<input type="checkbox"/>		
16-4	【達成チェック】週イチコーチングで動作チェックを受ける	<input type="checkbox"/>		
STEP18	■ 姿勢美人ウォーキング術5 体幹アップ パーツウォーク		目標期日	完了日
18-1	オンライン基礎講座「STEP18」動画を見る	<input type="checkbox"/>		
18-2	パーツウォークを選び、実践する	<input type="checkbox"/>		
18-3	【達成チェック総集編】週イチコーチングで姿勢診断、歩き方の総合診断を受ける	<input type="checkbox"/>		