

猫背O脚ぽっこりお腹を改善し
一生モノの体を手に入れる

自宅でできる！

骨盤腸整ウォーキング 90日集中コース



山崎美歩呼のことば

私は背が高い事がコンプレックスで自分が嫌いでした。幼い頃から自分を小さく見せるために猫背で…性格は小心者のマイナス思考人間でした。

21歳の時、病気で父が他界。歩けず寝たきりになった父を前にして「自分の足で歩ける」ことがどれほど尊いのか気付かされました。しかし、この頃の私はまだ小心者のマイナス思考人間。歩けなくなった父を見て悲しく思うしかできませんでした。

それから数年、結婚し子育ても落ち着いた頃、ウォーキングに出逢うこととなります。産後13Kg太ってしまい、**ダイエットとリバウンドを繰り返し痩せなくなっていた体が、歩き方を変えるだけで引き締まったのです！**綺麗に歩くと周りから褒められ自信が生まれました。心にも軸が出来てプラス思考になり、毎日がどんどん楽しくなってきました。姿勢が変わるだけでコンプレックスだった事が個性と受け止められるようになりました。

コンプレックスが自信になった感動を伝えたくてレッスンを始めました。**ウォーキングに出逢って私の人生は大きく変わったのです。**

歩くことは人生の土台です。歩けなくなってからでは遅いのです。**自分の足で歩ける体こそが財産です。**あなた自身だけでなく、あなたの家族にとっての財産でもあるのです。父のように歩けなくなってしまう前に、歩くことの大切さに気付いてほしい。気付いた人は豊かな人生を自分の足で歩いていけると信じています。



骨盤腸整ウォーキング 創始者

山崎美歩呼

プログラムの目的

ダイエット、痛み解消に向けた90日プログラム。

骨盤矯正×歩き方×整腸が自分ででき

さらにプロからの個別指導で今度こそ体質改善を実現します。

姿勢・歩き方という日常の基本動作の質を高め

一生モノの体が手に入ります。

心身ともに無駄なものをそぎ落とし

今までの人生で最高の「自分」に出逢えます。



快脳になる！思考の矯正法



体質改善を実現するために思考を切り替える力を養います

生活習慣リセット法



正しい生活習慣を身につけ、改善効果を加速させます。90日継続するためのサポートしていきます

姿勢美人ウォーキング術



歩くだけで筋力アップできるよう「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イトムーブエクササイズを実践し、体質を改善します

■ 快脳になる！思考の矯正法

目的を明確にする	(STEP1)
人生を変える「快脳思考」	(STEP7)
ココロとカラダは腸次第	(STEP15)

■ 生活習慣リセット法

結果を出すための生活習慣改善チャレンジ	(STEP1)
自律神経が整う呼吸法	(STEP8)

■ 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	(STEP4)
(B)足首足裏のエクササイズ	(STEP5)
(C)骨盤のエクササイズ	(STEP6)
(D)内もものエクササイズ	(STEP10)
(E)ウエストのエクササイズ	(STEP11)
(F)お尻のエクササイズ	(STEP13)
(G) 二の腕のエクササイズ	(STEP14)
(UP前編) 体幹アップ・脳トレ 究極のエクササイズ	(STEP16)
(UP後編) 体幹アップ・脳トレ 究極のエクササイズ	(STEP17)

■ 姿勢美人ウォーキング術

体幹バランスチェック&正しい立ち方	(STEP2)
正しい歩き方の基本を身につける	(STEP3)
筋力をアップするバルーンウォーク	(STEP9)
お悩み別ウォーキング練習法	(STEP12)
体幹アップ パーツウォーク	(STEP18)

1ヶ月目

2ヶ月目

3ヶ月目

【ご自分のペースで】 オンライン基礎講座
 オンライン基礎講座STEP1～18を進めましょう ※週1～3本目安

【週1回】 週イチコーチング
 パーソナルコーチと25分の進捗報告 & お悩み相談 & 歩き方チェック

美歩呼個別コンサル
 1回目 (45分 全3回)

美歩呼個別コンサル
 2回目 (45分 全3回)

美歩呼個別コンサル
 3回目 (45分 全3回)

美歩呼ゼミ
 月1回

美歩呼ゼミ
 月1回

美歩呼ゼミ
 月1回

サポート体制



オンラインレッスン
 (Zoomでのグループレッスン60分)



メールサポート