



Foot Print Work Shop



2025.8.11.Sat.

1 DAY

自分の足のことがすごく分かる講座をします

「身体の崩れは足元から」

だからこれは誰にでも学んでいただきたい内容です。

外反母趾や巻き爪、足底筋膜炎などお悩みの方はもちろんですが
できれば痛みや不調が起こる前に知ってほしいです。

脚の歪み、膝や腰の痛み
下腹のお肉、体幹や姿勢の崩れ
疲れやすい身体、強く美しい身体

こういったあらゆることに、足の使い方は深く関係しています。

逆に言えば、足を変えれば全てが良くなる！
そのことをぜひ学びにきてください。



立ち方ひとつで人生は変わる

これは大げさな話ではありません。本当に人生が大きく変わるお話です。今から立ち方を変えていくか、5年後から始めるか、はたまた何もしないかでは、あなたの身体の物語は大きく違っていくでしょう。現代の地面は、家であれ街であれ、硬すぎてヒトの足には厳しすぎます。だからこそ足の環境を守ることが大切だと enMUSUHIは考えています。

土踏まずのアーチがある状態



アーチが崩れた状態



身体の使い方のくせは何も対処しなければ加齢とともに加速します。
足裏が機能しているかどうかで、
まるで別の人生と呼べるほどの差が出てしまうかもしれません。

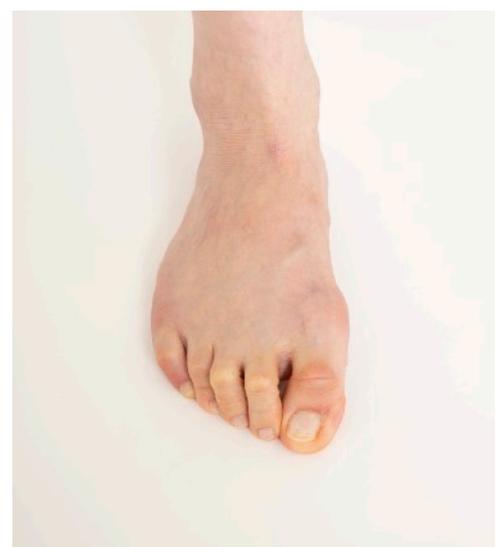
足指が機能している立ち方



踏ん張れていない状態



踏ん張れない状態（拘縮）





プチ自慢ですが、
enMUSUHI代表の桃子のかかとは
ほぼまっすぐです！（2022年頃）

10代までは逆に傾いていたかもし
れません。20年後にさらに傾く
か、逆にまっすぐになるか。
可能性はどちらでもあり得ます！



講座の主な内容

STEP 1 あなたの足形を採り、状態を詳しく解説します

足形と実際の足を見て、あなたの今の状態
を詳しく解説します。その上でどの方向に
向かっていけば良いか、理想的な状態も解
説します。



STEP 2 徹底的なフットケアを実践します

足の関節が劇的に蘇り、末端までしっかり
と血液が循環してポカポカ状態の足になる
くらいに徹底的なフットケアを実践しま
す。適切に手を加えれば、どれだけ身体が
反応し、変化するのかを実感していただき
ます。



STEP 3 テーピングの巻き方の練習をし、あなたの足を理想の形に整えます

アーチをつくるテーピングの巻き方を丁寧に教えます。よく歩く日や大掃除をする日などに巻いておくと、疲れが全く違うのでぜひ色々な機会実践してください。

テーピングの練習後は桃子があなたの足を理想的な状態になるように巻きます。正しく巻くと体感がどれだけ違うのかを実感してください。最終ゴールを体験すれば、その夢はもはや叶ったも同然です！



STEP 4 足の機能を回復させるエクササイズ・立ち方・歩き方を実践します

テーピングを巻いた状態でエクササイズを行うことでさらに変化を加速させていきます。自力では不可能な動きを実現し、成果を高めていきます



STEP 5 ビフォーアフターをみて改善をその場で確認しましょう！

最初に足や全身の可動域を写真に撮っておき、終えた後どのように変化したかを確認してみましょう。体感も見た目も変化はきっとよく感じれると思います。どうすればあなたの足が生き返るのか、それがわかればあとは実践あるのみです。続ければ必ず身体は変化します。足が変われば他のこともどんどん楽しくなっていきますよ！



参加者特典

桃子メソッドのケアで使用する滑り止めつき手袋『ダイナミックビューティーロゴ入りオリジナル手袋』とシンデレラボール〈ピンク2種〉（3980円相当）を全員にプレゼントします！



開催情報

日時：8/11（月祝）12:00～17:00（5時間）

場所：牛込神楽坂

定員：6名（男性可）

参加費：22,000円（税込）



定員になり次第、受付終了となります

※受付終了後はキャンセル待ちとなります。

フットプリントWSに参加する



【すでに満席となっていた場合】

「お名前」「ワークショップ名」「キャンセル待ち希望」の旨を記載の上、[こちらのメール](#)にご返信ください。キャンセル待ちとして受付いたします。

