

姿勢と歩き方を直すだけで
美脚になれる!

プライマリーウォーキング

Primary Walking

美のプロフェッショナルたちは

すでに**実践**しています。



ファッションモデル 香田れなさん

プライマリーウォーキングを手に入れてから、「歩き方が美しい」、「脚も綺麗」という評価をいただくようになり、ショーのお仕事をどんどんいただけるようになりました。



フィットネス・ピラティス インストラクター MIHOさん

太ももが張っているのがコンプレックスでした。コンプレックスを克服して美脚になった私は、現在はこのメソッドをお伝えする指導者の立場です。レッスンにいらした生徒さんには、「デニムが2サイズ落ちた」「一回り以上若く見られる」などなどうれしい声をいただいています。



フィットネス・フィギュア アスリート 豊島香奈子さん

フィギュアという競技ではウォーキングの美しさも大切な要素ですが、実はずっとO脚に悩まされていました。治療を受けてもしばらくすると元通り……という繰り返しでしたが、プライマリーウォーキングを知ってからは、まっすぐな脚を保てるようになりました。実践したその日から足のむくみもスッキリ! 驚きです!

CanCam、セブンティーンなど...
女性誌でも話題のメソッド! 全国の書店で好評発売中!

プライマリーウォーキング公式BOOK

まっすぐ美脚。立って座って歩くだけ

プライマリーウォーキング 指導者協会会長 岡本啓司 著

プライマリーウォーキング
指導者協会監修



足本来の形を取り戻し美脚への一歩
プライマリーウォーキング
5本指ソックス

着圧サポーター効果で、外反母趾、むくみや疲労の改善にも効果的です。

☎0120-462-562 (ゴルフダイジェスト社事業部)
4095円 (税込)



好評
発売中!

大増刷
出来!

1300円 (税込)
ISBN978-4-7728-4123-8