



脚からミルミル
痩せる♡
細くなる自分歴

最高の脚痩せの 造り方

美体造形認定エステティシャン
小山田 雪代

© 2021 Yukiyo Oyamada All Rights Reserved.



初めまして
美体造形認定エステティシヤンの
小山田雪代です。

**脚痩せを制する者は
全身痩せを制する**

私自身も変わった
「自分歴最高の脚痩せの造り方」を
お伝え致しますね。

脚痩せを制する者は全身痩せを制する

これは私自身の実体験に基付いて
産まれた言葉です。

以前の私は子供の時からパンパン脚！
高校時代、「黄金の太もも」と
称されるくらい太ももが特に太かった私
脚全部が本当に太かったのですが、
本当に太ももがバーン！！

そんな私がこのメソッドに出逢って

二度見されるほど

脚が細くなった

振り返られる程、スタイルがいいね
と 言われるようになったんです。

運動しなくても、

カラダへのアプローチ次第で

変われることを

この本でお伝えしていきます！



読者特典



脚からミルミル細くなる 最高の脚痩せの造り方

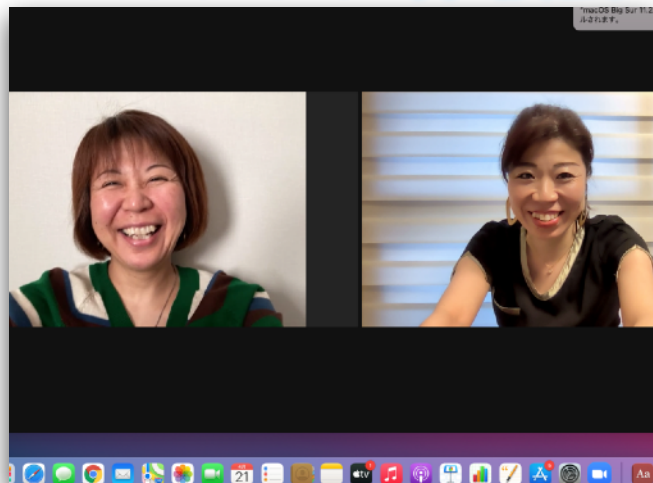


サロンで 施術体験会



お申し込みはこちらから

オンライン セルフケア体験会



お申し込みはこちらから

どちらか好きな方を選べます！

こんなお悩み ありませんか？

- 太ももに合わせるとウエストぶかぶか
- 仕事終わりに浮腫みがひどい
- 若い時より膝が大きくなって
膝上スカートが似合わない
- 脚のボコボコ感が気になって
生足が出せない



他にも こんなこと感じていませんか？

- 脚の形が悪くて
スキニーパンツが履けない
- ワイドパンツかブーツカットパンツ・
ロングスカートで
いつも脚の形や太さを隠している
- 太ももの前張りが気になる
- パンツの丈が左右で違う
- 脚が冷えて夜眠れない
- お風呂から上がるとすぐに足が冷える

「脚が細くなる方法なんてない」
と、あきらめていませんか？



**なぜそうになってしまうのでしょうか
そして、その悩みは今現在
なぜ解決されていないのでしょうか**

脚が細くならない本当の理由は
一体なんだと思いますか？



実はそれ

ゆちゃく
筋膜の癒着が原因！

なのです。

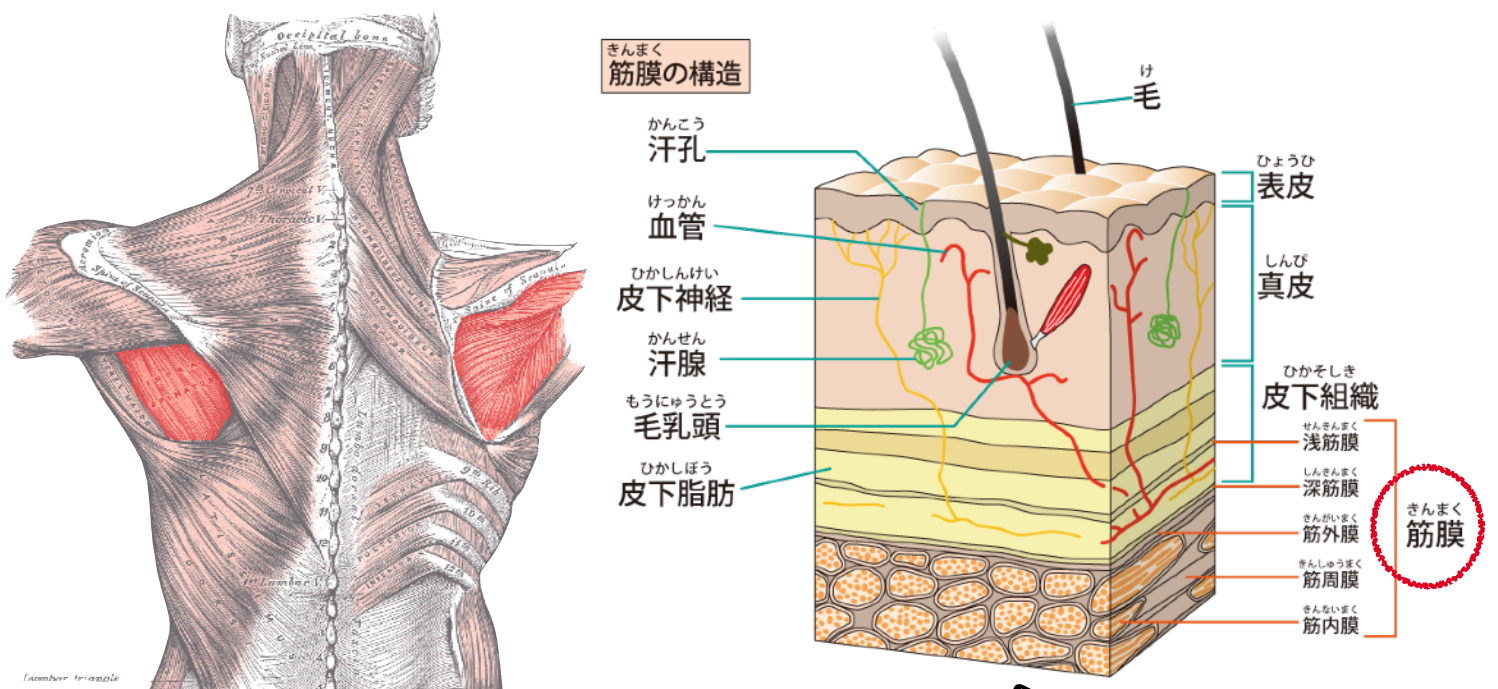
(鶏肉で言うところの部分です)



筋膜とは？

骨・臓器・血管・神経を包む
薄いネット状のもの。

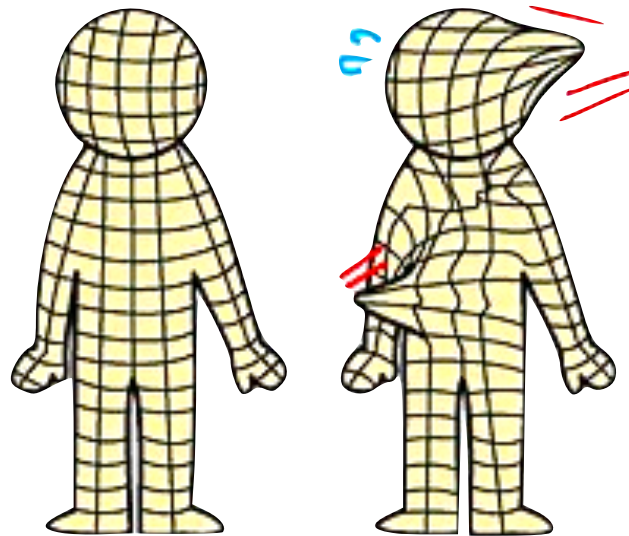
バラバラになっている骨や臓器を
正常な位置にあり続けるように
働いています。



この内側に筋肉があります。

体全体が一枚の筋膜ボディースーツに覆われているようなものなので

その一箇所でも縮んでしまうと全身の筋膜が引っ張られてしまうと言っても過言ではありません。



そして筋膜の代表的な主成分はコラーゲン繊維です。

このコラーゲンは、
使わないとすぐ固まってしまいます!!
そしてこの固まりが
コリなどの痛みを
発生させてしまうのです。



**繋がりの強弱はあれど全身の筋膜は
全て繋がっているのです。**

つまり！

1箇所筋膜の癒着をとってあげれば、
他の箇所にも影響が及ぶのですね。

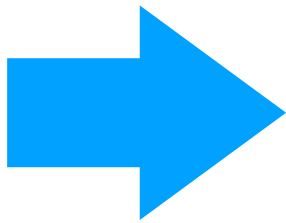
まして、脚は全体の筋肉の
70%を占めています。

毎日休む事なく酷使している脚は
筋膜の癒着・硬さが大きいです。

筋膜が固く癒着してしまうと

- ①脂肪
- ②冷え
- ③浮腫
- ④セルライト
- ⑤たるみ
- ⑥これらの混合

あなたは
どのタイプ
でしょうか？



痺れや痛み

脚の痺れや足裏の痛み・
外反母趾につながる可能性も
出てきてしまいます。

**筋膜の癒着を
加速させる
悪習慣**

食べ過ぎ
運動不足
座りっぱなし
立ちっぱなし
脚を組む
鞆を片方に持つ
骨盤の歪み

体全体のバランスが崩れたり、
脂肪がつきやすくなります。

脚にかかる体重が左右で違いが出てしまう為に
O脚やX脚になってしまう可能性があります。



筋膜の癒着をとってあげる事で
痛みの物質も流れるので
痺れや痛みも消えていきます。

外反母趾や筋膜炎
膝や関節の痛みの原因になっている事も
あるので、体の不調が改善される方も
多いです。



脚痩せが手に入ると同時に
嬉しい効果が得られ
日常の行動が広がります。

ただの脚痩せではなく
『最高の脚痩せ』って何か??

それでは、
「自分歴最高の脚痩せ」
その方法をお伝えします!



脚の黄金バランスとは？

太もも ： ふくらはぎ ： 足首

5 ： 3 ： 2

脚の太さにも綺麗に見える太さがある
細ければいいとは限らないんです。

バランスが良い脚はそれだけで

細く長く 見えます！

理想の美脚と自分の今の脚 どれくらい違いますか？



筋膜は全身繋がっていますから、
足裏や膝・太ももの筋膜が
固く引っ張り合う事でどんどんバランスが
悪くなり寸胴脚になってしまいます。

この状態では黄金バランスを作りたくても
緩めない限り作れませんよね。

バランスの良い脚線美を造るには
筋膜リリースが必須です

筋膜の癒着をとってあげる事が！

★ **1 番大切**

★ **1 番始めにやる事**

★ **1 番効果的で最短の道**

筋膜の癒着をとってあげてから
大好きなエステに行ったり、
ヨガやトレーニングをしたり
趣味に没頭しましょう。

日常の動作・普段の仕事が
エクササイズに
早変わりする事を、実感できます！



筋膜を緩める筋膜リリース
をしてあげると

がむしゃらに運動しなくても
勝手に脚痩せが
手に入ります。



**脚痩せ造りの疑問に
お答えする
Q&Aも載っています！**

脚が痩せる
わけがないと
あきらめないで！





以前に脚は揉んだ方が
細くなると
言われたのですが・・・

確かに脚を揉む事も必要ですが、
脚のむくみは取れても
筋膜が固いままなら、
またすぐに元に戻ってしまいます。

セルフケアは脚周りだけでなく
繋がっている全身の筋肉を
緩めるので綺麗な脚のラインができ
しかも長続きするのです。





本当にセルフケアでも
効果があるの？不安…

大丈夫です。私が変われたから。
個人差はありますが、毎日少しでも
続ける事が大事です。初心者の方でも
難しくありません。

即効性があり、道具も使わない、
いつでもどこでもできる
安心安全なケアです。

自分に合った正しい方法を
知る事ができます。

より効果を実感するには、プロの手による
オールハンドの筋膜リリースの施術を
受けると目に見える変化を感じられますよ。



どんな人でも筋膜リリースで
「脚痩せ」が
できるのですか？

それではあなたも
「自分歴最高の脚痩せ」ができるか
セルフチェックしてみましょう！

一つでも当てはまったら
筋膜が固くなっている
可能性大なのですが、
逆に言うと筋膜リリースで
「最高の脚痩せ」が
できるということなのです。





その時 細くなっても
どうせすぐまた
戻るんでしょ？

筋膜の癒着度にもよりますが
筋膜は緩んでも
日常生活の過ごし方で
すぐ戻りやすくなります。

戻りにくい状態にするためには
ある程度継続が必要です。



ミルミル脚痩せする為の 『脚太チェック』シート



脚太の原因をチェック！

猫背でスマホやパソコンを長時間見る

テレワーク中、腰に痛みを感じる

椅子に座る時によく脚を組む

30分以上同じ姿勢でいる事が多い

睡眠・運動不足

暴飲暴食をしてしまう事がある

アルコールをよく飲む

ストレスが溜まっている



最高の脚痩せが造れた 体験者の変化を ご紹介します！

脚痩せをする事で
自分歴最高の
カラダが
手に入るのです！



私自身のBefore After



**エステやマッサージなど
この期間
一切受けておりません**

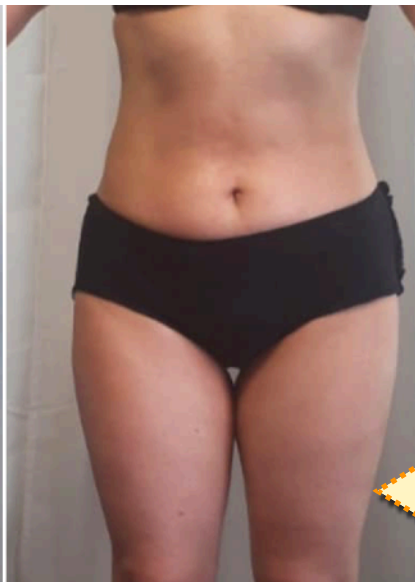
**セルフケアのみの
結果です！！**



まずはサロンでの施術の
Before, Afterを
ご覧ください！
素晴らしい変化です！！



北海道 看護師 40代 K様



太ももの
前張りと横張りが
驚くほど
なくなりました！
下腹部と
ウエストライン
も全然違います！

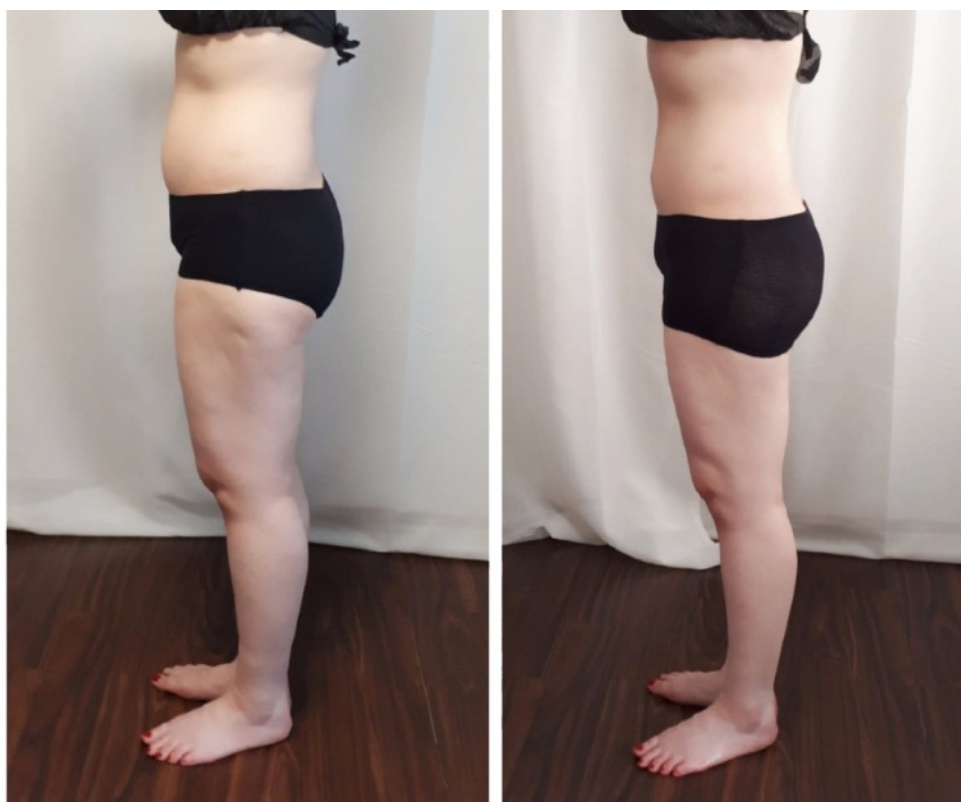
全ての
いらないものが
とれた感じです



北海道 会社員 30代 1様



お尻と太ももの裏の
ボッコボコが
かなり消えているのが
1番びっくりしました。



キツキツだったパンツが
ゆるゆるになりました！

次はオンラインレッスンの
Before, Afterを
ご覧ください！
素晴らしい変化です！！



数々のダイエット
を経験して
その度に
リバウンドを
している人に
オススメしたい！

とにかく足の冷えが解消され、軽くなった！

太ももが太い…

スキニーパンツを格好良く履きこなせない…

明るい色のボトムスを履いてみたいのに

細く見える黒ばかり選んでしまうなどの悩みがありました。

仕事後の浮腫んだ冷えた足が温まり、とにかく軽い！！
脚が細くなるばかりか、曲った膝が真っ直ぐになったのには
感動しました。

(秋田県 販売 Y様 52歳)



体の悩みがある人
には、とにかく
オススメです！

きつめのパンツがゆるゆるに！！

体の線が出ない服を選んでいたり
脚の冷えと浮腫がひどくて痛かったんです。
脚のケアをただけなのに、
1回のオンラインエステできつめのパンツが
ゆるゆる！！になった。脚の軽さに感動しました！！
(愛知県 介護 M様 64歳)

オンラインでも
自分歴の最高の脚を
造ることはできるのです！



他にも感動の声を
いただいています！
オンラインでも変わって
自分歴最高の脚を
造ることができます！



膝上のお肉も減り、脚もまっすぐキレイに！

先日はレッスンありがとうございました。
毎朝マッサージを続けています。
娘も同じく続けています。
膝上のお肉も減り、脚もまっすぐ綺麗に
なってきた気がします。
足裏全体で立てていい感じです！
お腹の肉も減り、体重も減ってきています。

娘はみるみる脚が細くなり、顔もなぜか
ほっそりしてきました。
(奈良県 公務員 48歳 A.K様)

とっても楽になります！すごい！！

脚だるいな、痛いなと言うのが悩みだったのですが、
特に、足先、足首が改善されて全体的に
とても、楽になるんです！凄いですよ。
本当にありがとうございます！
やったあとは、いつも、感動しています！！

今年は数年ぶりに体調
良い日を迎えることができます
こんな日が来るなんて！嬉しいです^^
(広島県 会社員 45歳 K.T様)

一対一だから、しっかり私の現状を見てくれました！

美脚スペシャリスト☆札幌の雪代先生☆
素晴らしい体験会、大満足の時間でした。

ありがとうございます♡

脚の成長に危機感…下半身、凄い気になっていたのも
雪代さんと出逢えて良かったです。

ずっと探していた!雪代さんの
セルフケアレッスンお見事オンラインで結果が出る
ずっとずっと探していました。

90分のオンラインレッスン
一対一だから、しっかり私の現状を見てもらいました。

雪代先生♡ありがとうございました♡
(長野県 サロン経営 51歳 高橋智子様)

靴がゆるくガバガバになりました！

上半身は細いのに、脚が子供の時から
太いのが悩みでした。

1回体験ただけで、靴がゆるくガバガバになりました！

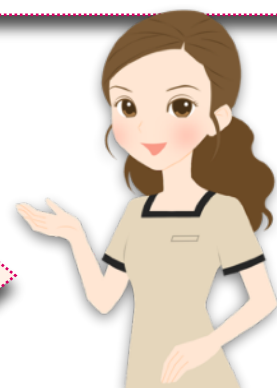
体全体が楽になったのには本当に感動しました。

自分でセルフケアをやって、物心ついた時から太かった脚が
細くなっているのを実感しています。

仕事が忙しくて自分の体のケアに時間をかけられない人
にとってもおすすめです！

(北海道 医師 36歳 Y様)

サロンでの施術でも
オンラインレッスンでも
筋膜リリースのすごさを
体感してみませんか？





脚からミルミル細くなる 最高の脚痩せの造り方

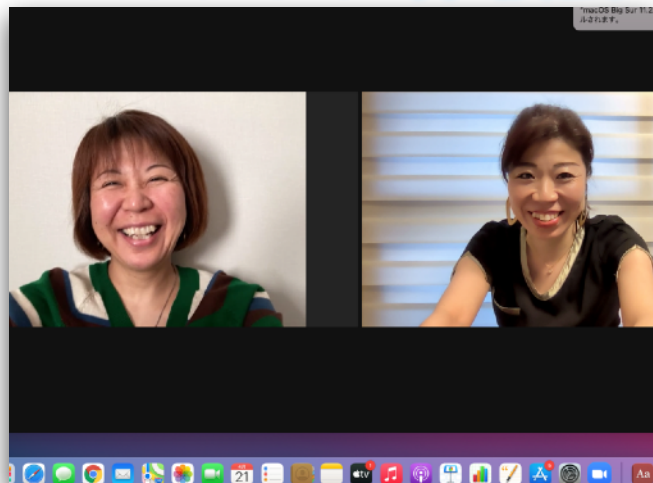


サロンで 施術体験会



お申し込みはこちらから

オンライン セルフケア体験会



お申し込みはこちらから

どちらか好きな方を選べます！

最後に

もし理想の脚が手に入ったら
何がしたいですか？
タイトスカート
膝上ワンピースに
チャレンジしてみたくないですか？

今年こそは憧れのスキニーパンツを
履いて颯爽と歩きませんか？

黄金バランスの脚ができれば
どんな事をしたいのか
自分歴最高の脚になった自分を想像して
楽しみながら自分磨きをしていきたいですね。

筋膜を緩めずして、美しい体は手に入りません

ぜひ歯磨きをするように習慣化して、
少しずつ取り組んでいき、美と健康と
自分歴最高の脚を手に入れましょう。

プロフィール

私は、女性の美容と健康を守り抜く事に
自らの使命がある事に気づき、
大学卒業後すぐにエステ業界に飛び込む。

高級ホテル内のアンチエイジングサロンで
長年勤務。

道内のセレブ達から絶大な信頼と指名を
受け続ける。

常にNo.1 エステテションとして
実績と経験を積みながら
マネージャーとして店舗管理とスタッフ教育
を受け持つ。
またブライダルやマタニティケアなど
数々のケアを行いのべ2万5千人以上を
担当してきました。

2015年にはコンテストでグランプリを受賞。
現在はプライベートサロンを経営。

お客様には各界のプロフェッショナルの方が
多く、ベテランなだけにカウンセリング
には定評があり、医療従事者の方も数多く
足を運んでいます。

エステ業界20年で
研鑽を重ねた原因追求と
手技でお客様の内外の
美容と健康を
サポートしています。

美体造形認定
エステティシャン
小山田 雪代



著作権について

『脚からミルミル細くなる
自分歴最高の脚痩せの造り方』

2021年4月発行

著者 小山田 雪代

監修 水野 志音

Copyright ©2021 Yukiyo Oyamada All Right Reserved

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた自身の為に役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段位より複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供する事を禁止します。