

【美ダイエットウォーキング受講までの手順】

受講初日までの準備

1.FBの秘密のグループ「ピュアスクール」にご招待します。

(1)注目のコンテンツ→管理者からのグループルールをご覧ください。

(2)注目のコンテンツ→

【ご入会ありがとうございます。】を見て

自己紹介投稿アナウンス→自分の投稿スレッドを作る

(3)注目のコンテンツ→ピュアスクール会員みなさまへ

に、レッスンのZOOMのIDがあります。

オンラインレッスン当日はクリックしてご入室ください。(10分前から入室可)

2.連絡方法

受講生さん全員とフェイスブックのメッセンジャーグループを組みます。

スタッフが連絡事項や振替など全員にお知らせにつかいます。

3.テキストをプリントアウト

《テキスト12回分》+《レッスンに必要な書類》

『ベーシック』

・サロン規約

 ピュアスクールサロン規約.pdf

・真逆の歩き方ポイント

 真坂の歩き方ポイント(下半身).png

・学びの4段階

 学びの4段階★.pdf

・セルフケアガイド

 耳たぶ回しテキスト.pdf

・アンケート

 アンケート.pdf

・筋肉を緩める8つの条件

 筋肉をゆるめる8つの条件.png

・サイズ表

 サイズ表.xlsx

・体温チェック表

 体温チェック表.png

・目標ワーク

 [【BU】テキスト 目標ワークレッスン用.pptx](#)

・下半身テキスト

1

 [テキスト 下半身①.pptx](#)

2

 [テキスト 下半身②.pptx](#)

3

 [テキスト 下半身③.pptx](#)

4

 [テキスト 下半身④.pptx](#)

5

 [テキスト 下半身⑤.pptx](#)

6

 [テキスト 下半身⑥.pptx](#)

上半身テキスト

1

 [テキスト 上半身①.pptx](#)

2

 [テキスト 上半身②.pptx](#)

3

 [テキスト 上半身③.pptx](#)

4

 [テキスト 上半身④.pptx](#)

5

 [テキスト 上半身⑤.pptx](#)

6

 [テキスト 上半身⑥.pptx](#)

4.ビフォーの確認

- ・採寸 →(テキストに記入)
- ・ビフォー写真撮影→ご招待したFBの秘密のグループ「ピュアスクール」のご自分のスレッドのコメント欄に写真をアップ

撮影箇所:全身 前 横 後ろ (両手下げて)

〃 (両手上げて)

前習えして 横 (左右)

お顔のアップ

ご自分の気になるところ 計6枚以上

(フェイスブックグループの他の方の写真を参照下さい)

※対面レッスンの方はレッスン中に撮影し、後でアップ

5.レッスン当日

用意するもの

- ・テキスト+目標ワーク
- ・お腹に巻く伸びないヒモ
- ・筆記用具
- ・その回のレッスンに必要なフレクサーグッズ
(初回は輪ゴム10本とフレクサーインソール(自作也可))

↓↓↓ 各回の必要な教材及び準備物

【下半身】

- 1 インソール
- 2 ソックス
- 3 (タオル)
- 4 膝サポーター
- 5
- 6 腰サポーター

【上半身】

- 1
- 2 イヤーグッズ
- 3 ブラシ
- 4 アーム
- 5 フレクサーシャツ
- 6

教材は追加購入可能です。

(送料は着払いになります)

※教材ありの方の教材料の内訳は下記の通りです

※教材なしの方はさとう式オフィシャルショップからご購入をお願いします

以上です。わからないことがあればお問い合わせくださいね。

教材(購入の場合)

- ・ハイソックス
¥ 3,300
- ・膝サポーター
¥ 4,400
- ・スパッツ
¥ 7,700
- ・フレクサーアーム
¥ 5,500
- ・イヤークズ
¥ 6,500
- ・筆(ブラシ)
¥ 7,000
- ・フレクサーシャツ
¥ 9,600
- ・インソール
¥ 11,000

合計 ¥ 55,000

【ピュアスクール会員登録方法】

手順

①ページ全体の会員規約・注意事項などをご確認ください。

[美ダイエットウォーキング オンラインレッスン 利用規約](#)

②下半身レッスン①の受講後

Facebookの秘密グループに招待します。

グループ名

「ピュアスクール」

※FBで担当講師に友達申請していない方は申請して下さい)



③グループの投稿 《はじめに》を読んで自己紹介投稿。

美ダイエットウォーキング【BASIC】

既存のグループをリンク

アナウンス

びびあん
2018年1月24日・愛知県 半田市

【ご入会ありがとうございます。】
入会後は下記の手順で投稿をお願いします。
《最初に》

1. 【自己紹介】投稿
下記の1～4の項目を入力して投稿し自分のスレッドを作る
2. 1.のスレッドのコメントに
毎日するセルフケアを入力
- 《毎日》
3. 2.を毎日できたら
◎×や %で表す
4. 気づきや工夫点をコメント
- 《随時》
5. 定期的にビフォーアフター写真をUP

※.質問があれば質問スレッドのコメントに

(わからない場合は下の方に投稿されている他の方を参考にしてください)

④ オンラインレッスンの方は担当講師の方にZoomIDをもらってください。

美ダイエットウォーキング【BASIC】

びびあんさんが返信しました・返信1件

コメントする...

びびあんさんがリンクをシェアしました。
5月2日 16:45

【オンラインレッスンの受講方法】

毎回先着10名です。

...
もっと見る

zoom

このグループを検索

ショートカット

- びびあん11期
- SCMびびあん12期
- SCMびびあん10期
- びびあんSCM雛形

メイクアップメンバー1,11

食事栄養療法...
べてうつぬけ...
イジング...
メンバー1,24

日本語・English
Português (Br)

プライバシー
Cookie・その他
Facebook © 2018

このウェブサイトについて

~~~~~

あと随時行うこと(他の方の投稿を参考にしてください)

(⑤、⑥、⑦を定期的に行うことでカラダの変化が早くなります)

⑤ ⑨の自己紹介投稿のコメント欄に今しているセルフケアを入力

⑥ 週に2回は他の仲間の投稿やコメントにコメントする。

⑦ 月1回以上ビフォーアフターを組み合わせアップする

⑨上半身レッスンに入りましたらびびあんの個別面談がありますので  
上半身③までにプライベートレッスンにクーポンコードを入れてご予約ください。

[https://pure-school.com/sc\\_private/](https://pure-school.com/sc_private/)

【無料クーポンコード: free】

以上です。

わからないことがあればお問い合わせくださいね。