



靴で  
美しく  
なる。

# ハイヒールを履くだけで、きれいになれる。 美のスペシャリスト マダム由美子さんが その極意をレクチャー。



ハイヒールでいつでも  
美の魔法をかけられます！

私たちは、自分を少しでも魅力的に見せたいと求めています。周囲から見れば、どんなにキレイな人でも、コンプレックスを抱えています。女性である限り自分の美について思い悩むのは当然のことですが、悩みは、ハイヒールに解決させてしまいませんか。それも一挙に！です。

脚を長くすることも、まっすぐにすることも、ダイエットすることも、上品な振る舞いすることも、自分のものにしてみませんか。ハイヒールを履きなせばキレイになるだろうということは、わかっている。マジックまで引き起こす履き方・歩き方ができている女性は、なかなかいません。「痛い」「疲れる」「つらい」という理由がそうさせていたのでしょうか。

それは、本当のハイヒールの効果を知らずに履き方も、歩き方も間違っていた結果なのです。

## まずは正しい「ハイヒール足」をつくって

「痛い」「疲れる」「つらい」の三重苦を解消！

正しいハイヒールの履き方・歩き方を身につけると振る舞いがエレガントになり、女子力がアップ！するだけでなく、姿勢が良くなり体が締まります。まずはハイヒール向きの足「ハイヒール足」をつくる3つの基本ポイントをご紹介します。

①指を伸ばすこと→たこ、まめ、すりむきが激減します。

②足の裏の筋肉を鍛えること→足が疲れず、外反母趾も防げる足になります。

③内股足にしないこと→捻挫・腰痛・骨盤の歪みを防ぎます。

「痛い」「疲れる」「つらい」の三重苦を解消すれば、誰でもハイヒールがラクに履けるようになります。

# MADAME YUMIKO

マダム 由美子

6歳からクラシックバレエを始め、プロのバレリーナを目指す。2003年マダム由美子オフィスを設立。これまでに延べ2,000人以上のハイヒールの悩みを解決。東京・横浜・大阪で開催するエレガンスサロン教室は今年開校満10周年を迎えます。

■マダム由美子の公式サイト「プリマ・エレガンスの世界へようこそ」  
<http://www.madame-yumiko.com/>

■マダム由美子のオフィシャルfacebookページ  
<http://www.facebook.com/madameyumiko>

## EVENT

マダム由美子さんによる  
美しく歩くためのアドバイス会

- 3月30日(土)・31日(日) 各日午後2時～4時(各回約40分)
- 9階 祝祭広場



ハイヒールを履いて  
ダイエットまで、できるんです！

「ハイヒールでダイエットができるってホント？」という声が聞こえてきそうですが、実はハイヒールは体を美しく引き締めしてくれる最強のトレーニングマシン。ハイヒールダイエットは、今までのダイエットとは全く違う、おしなれをしながら、楽しみながら、キレイにヤセル！という発想なのです。

ハイヒールを正しく履いて立つと、ヤセルための(美の筋肉(脊柱起立筋)が鍛えられ引き締まっています。この知られざる脂肪燃焼力の素晴らしい(美の筋肉)を目覚めさせてくれる便利グッズが、実はハイヒールなのです。

ダイエットまでできるマジックを引き起こすためには、以下のポイントを意識してハイヒールを履いて立つことが大切です。

①「内くるぶし」を外に向けて。②「尾てい骨」を下げる。③「肩甲骨」を中心に寄せる。

これだけで、あなたの脊柱起立筋がピツと目覚めはじめます。この時①鼻呼吸②つま先と膝が常に同じ方向という2つのルールを守ってください。この3つの体の部位を意識してハイヒールを履いてまずは1分間、立ってみてください。生涯「老けない、錆びない、ゆるまないキレイな体」を目指しませんか。

※効果には個人差があります。

