

## Kunoメソッド プログラム別 メニュー内容

1. マタニティ		2. 産後&ベビー		3. 子供	
1-1	足裏基礎① マタニティウォーキング	2-1	足裏基礎① 産後の歩き方	3-1	足裏基礎① キッズの足腰鍛錬
1-2	ホールアップ基礎② マタニティウォーキング	2-2	ホールアップ基礎② 産後の歩き方	3-2	ホールアップ基礎② キッズの足腰鍛錬
1-3	身体にフィットする靴	2-3	肩腰痛対策ストレッチ	3-3	キッズ遊びでGO!
1-4	骨盤リラックスダンス	2-4	足のトラブル救急	3-4	キッズ遊びでGOGO!
1-5	マタニティ呼吸	2-5	骨盤矯正ウォーキング	3-5	瞬足で一番!
1-6	ベビーシューズ・子供靴	2-6	ママのベビーとお散歩	3-6	DANCEでキュート!
1-7	自然の中へ 歩こう!	2-7	ママパパのベビーとお散歩一抱っこ紐	3-7	安全体力
1-8	KUNOメソッド・マタニティYoga ① 腰痛編	2-8	上の子とゆっくりお散歩体力作り	3-8	もう始まっています! 肩こり症候群
1-9	KUNOメソッド・マタニティYoga ② 肩こり編	2-9	脚腰胸さらに美しく	3-9	創造冒険旅行!
1-10	美術館を歩こう!	2-10	呼吸フェイシャルケア	3-10	創造お菓子の国探検!

  

4. 中高生		5. 大学生		6. 社会人	
4-1	足裏基礎① 足腰鍛錬	5-1	足裏基礎① 足腰鍛錬	6-1	足裏基礎① 足腰鍛錬
4-2	ホールアップ基礎②足腰鍛錬	5-2	ホールアップ基礎②足腰鍛錬	6-2	ホールアップ基礎② 足腰鍛錬
4-3	通学足腰鍛錬	5-3	就活面接対策	6-3	通勤運動
4-4	今が肝心姿勢矯正	5-4	通学美人	6-4	上質姿勢ビジネスパーソン
4-5	脚の太さお悩み相談	5-5	貴女は脚美人?	6-5	正しい靴選び出来ていますか?
4-6	視力 体力 知力の呼吸法	5-6	危険! 脚のトラブル始まっています。	6-6	ハイヒール脚の究極
4-7	発声でスッキリ気分転換	5-7	モテモテ美脚	6-7	肩こりよさようなら
4-8	受験面接対策	5-8	角質ケアは血行促進から	6-8	腰痛憂鬱解消法
4-9	受験の集中力KUNOメソッド呼吸法	5-9	究極集中	6-9	呼吸法による接客術
4-10	スポーツの基礎力アップ	5-10	スポーツの基礎力アップ	6-10	スポーツの基礎力アップ

  

7. 中高年		8. シニア		9. パーソナルトレーニング	
7-1	KUNOメソッド基礎①	8-1	KUNOメソッド基礎①	9-1	免疫力で病気と闘う
7-2	KUNOメソッド基礎②	8-2	KUNOメソッド基礎②	9-2	呼吸法で病気と闘う
7-3	丁寧に上質に身体作り	8-3	姿勢で10歳若返り	9-3	ゆったりのにびり病気と仲良く
7-4	慢性肩こり	8-4	ゆっくりあせらず身体作り	9-4	きちっと歩きたい
7-5	腰痛心痛激痛	8-5	楽しくお散歩 1	9-5	エレガントな歩き方-究極の美しさへ
7-6	旅行を楽しむ足腰	8-6	おでかけが大切	9-6	バレエ基礎
7-7	声の魅力探求	8-7	発声法で気合い十分	9-7	ダンサーの根幹
7-8	民族舞踊で足腰作り	8-8	民族舞踊で元気に 1	9-8	音楽家の為のメソッド
7-9	民族舞踊で仲間作り	8-9	水中KUNOメソッド 1	9-9	芸術家の為のメソッド
7-10	スポーツの基礎力アップ	8-10	水中KUNOメソッド 2	9-10	スポーツ力アップメソッド