



足囲用メジャー

(切り取ってご使用ください。)

キ  
ー  
ボ  
ー  
ド  
線



人差し指を  
中心線  
乗せて…

1番  
高いところは  
ココだ！



じっと  
ガマン  
ガマン



おっとっ〜

ふん  
ふん

両足を肩幅くらいに開き、  
均等に体重をかけてください。  
※左足もこのままご使用  
ください。

シューズの  
選び方は  
コチラ⇒



よいしょ！



かかとの中心  
を合わせて…



いつも履いているストッキングや靴下を履いたまま、計ってみてください。ムクミやすい時間帯に測るのもコツです。

ここに本や板を置いてかかとを安定させてください