

Posture Stylists' Before & After

人生は姿勢でキマル！



POSTURE WALKING

1997年 産後



Before

After

- ★全体的にすっきりして小顔になり、特に太腿・ヒップが劇的に変化しました。
- ★背中も贅肉がとれ、身長は3センチ伸びました。
- ★更年期も元気に乗り越え、未来を自分で作れると確信をもっています。
- ★年をとるのが、もう怖くありません。
- ★何事もポジティブにとらえられるようになりました。
- ★洋服サイズは11号になりました。
- ★おまけに脚が長くなりすら〜り!

板橋千代美

現在

1999年



Before

After

身長 +1cm / 体重 -5kg / トップス 1サイズダウン(13号から11号) /
ボトム 1サイズダウン

- ★猫背・肩こり・膝痛が改善され、若いころより57歳の現在のほうが体調が良いです。
- ★心が安定し前向きになりました。一生治らないと思っていた緊張症が改善しました。

今井裕子

現在

2004年



Before



After

身長 +8mm / 体重 -3kg / 太もも -2cm / 股関節 -3cm /
上着 1サイズダウン / パンツ 2サイズダウン



POSTURE WALKING

Haruko

現在

1997年



Before

After

身長 +2cm / 体重 -8kg / バスト 1カップアップ /
トップス 2サイズダウン(11号から9号) / ボトム 2サイズダウン /
ヒップ 5センチアップ / ウェスト -8cm / ヒップ -8cm / 太もも -1cm /
靴サイズ -0.5cm

- ★腰痛が解消しました。
- ★ポジティブ思考になり、くよくよ考えなくなりました。

奥平あつこ

2006年



Before

現在



After

身長 +1.5cm / 体重 -3kg / 体脂肪 -3% (25%から22%) /
トップス 1サイズダウン / ボトム 2サイズダウン / ウェスト -2cm /
ヒップ -2cm / 太もも -1cm / 靴サイズ -1cm

- ★猫背・長年の便秘・O脚が改善しました。
- ★前向きな姿勢で打たれ強くなりました。



竹中好美

現在

2008年



Before

After

- ★ヒップが上がって足が長くなりました。
- ★イライラしなくなり笑顔がふえました。



POSTURE WALKING

永井久恵

現在

2009年



Before

After

トップス L~LL→M / ボトム L~LL→M / ヒップ -5cm / ウェスト -7cm

- ★ヒップが上がりました。
- ★膝のお皿がくっきり出るようになりました。
- ★何事にも興味を持つようになりました。
- ★自分のからだが愛おしく思えるようになりました。
- ★後姿がステキと言われます。
- ★年齢より若く見られます。



POSTURE WALKING

松川園

現在

2005年1月 24歳



Before

After

身長 +2cm / 体重 -2kg

- ★「綺麗って楽しい♪」と思える毎日になりました。
- ★当時の私は内股でお尻を振りながら歩いていました。
- ★自分が嫌いで鬱々とした毎日でした。



POSTURE WALKING

カサイミキ

現在

2008年



Before

After

身長 +2cm

- ★腰痛(ギックリ腰)が改善されました。
- ★気持の持ち方が強くなりました。



POSTURE WALKING

鈴木律子

現在

2009年3月



Before



After

バスト 2カップアップ / ボトム 2サイズダウン(11号から9号)

★自分らしさを大切にできるようになり、人生がイキイキと輝きだしました。

目年祐子

2008年



Before



現在



After

ヒップ -5cm / 太もも -4cm

★ポスチャウォーキングに出会い、年を重ねた自分に会うことが毎年楽しみになってきました。



POSTURE WALKING

伊藤由美

現在

2008年



Before

After

ボトム 2サイズダウン

- ★脚のむくみが改善されました。
- ★「もうおばさんだから」を言い訳にしていたが、綺麗に歩くことで心も身体も変化し、日常が楽しめるようになりました。

藤田佳子

現在

2007年



Before



After

体重 -10kg

- ★脚のむくみ、冷え症、腰痛、片頭痛が改善されました。
- ★歳を重ねる事がこんなにも幸せに感じられるとは思っていませんでした。

櫻井真澄

現在

1995年



Before

After

身長 +1cm / 体重 ±0kg / 体脂肪 -2%(20%から18%) /
ウエスト -2cm / ヒップトップ +4cm / 太もも -2cm

- ★猫背・がに股・O脚が改善されました。
- ★ストレスがなくなり、キレイに歩けるうれしさで毎日幸せな日々感謝しています。

正野としの

現在

2000年



Before

After

バスト 1カップアップ / ボトム 1サイズダウン / 太もも -4cm /
靴サイズ -0.5cm

- ★頭がかかとの上に乗る綺麗な姿勢になりました。
- ★若く見られるようになりました。
- ★ポスチュアウォーキングに出会う前はおばさん街道まっしぐらだった私が、電撃的な出会いで美人街道にのりかえました!!そしてこんなに綺麗に(?!)になってしまったのです。ポスチュアの素晴らしさに感激し、これからも留まることなくどこまでも進化します!皆様と一緒に綺麗になりましょう!綺麗になりたい人この指と~まれ!!



POSTURE WALKING

佐藤陽子

現在

2006年11月



Before

After

身長 +2cm / 体重 -6kg / 体脂肪 -4%(27%から23%) /
バスト 1カップアップ / ボトム 2サイズダウン(11号から9号) / ウェスト -8cm /
ヒップ -5cm / 太もも -1cm

- ★低体温で常に倦怠感がありましたが、改善されました。
- ★自分が大嫌いで人と比べては落ち込んでいましたが、今は自分の事を認められるようになりました。今の自分が一番好き!



POSTURE WALKING

市野ひさ子

現在

2007年



Before

After

身長 +2cm / 体重 -1kg / 体脂肪 -3%(25%から22%) /
バスト 1カップアップ / トップス 1サイズダウン(9号から7号) /
ボトム 1サイズダウン / ウェスト -3cm / ヒップ -3cm / 太もも -1cm /
靴サイズ -0.5cm

- ★猫背が改善されました。
- ★いつでも前向きな気持ちでいられるようになりました。



POSTURE WALKING

勝田美智

現在



2008年



Before

After

身長 +1cm / 体重 -12kg / 体脂肪 -10.3%(32%から21.7%) /
バスト 1カップアップ / トップス 3サイズダウン(13号から7号) /
ボトム 3サイズダウン / ウェスト -9cm / ヒップ -8cm / 太もも -6cm /
靴サイズ -0.5cm

- ★反り腰が改善したことで、腰痛・偏頭痛・生理不順がなくなりました。
- ★ほうれい線が薄くなりました。
- ★私は私でいい!まずはやってみよう♪と、ポジティブ思考になりました。
- ★自分を大切にするようになりました。
- ★怒っているイメージから、元気で楽しそうというイメージに印象が変わりました。



POSTURE WALKING

小林かおる

現在

2007年7月



Before



After

身長 +2cm / 体重 変化なし(52kg) / 体脂肪 -4%(25%から21%) /
トップス 1サイズダウン(9号から7号) / ボトム 2サイズダウン(11号から9号) /
靴サイズ +0.5cm

- ★産後は筋力が減り、胸もお腹もおしりも緩んでいましたが、ポスチュアウォーキング効果でメリハリボディになりました。
- ★体内年齢33歳。
- ★新しいことにどんどんチャレンジできるようになりました。



POSTURE WALKING

Tomoko

現在



2007年



Before

After

身長 +3cm / ボトム 1サイズダウン(5号から3号) /
靴サイズ -0.5cm(23.5cmから23.0cm)

- ★猫背が改善され、「小さい」イメージを持たれていたのがなくなりました。
- ★気持ちが前向きになりました。



POSTURE WALKING

NATSUKI

2007年



Before



現在



After

体重 -3kg / トップス 1サイズダウン(11号から9号) /
ボトム 1サイズダウン(11号から9号) / 靴サイズ -0.5cm

- ★末端冷え症で冬は大変でしたが、真冬でも手袋いらずで代謝のよい、ぽかぽか体質でパワーのある体になりました。
- ★太っていた頃、深く悩むことがよくありましたが、クヨクヨ悩みすぎなくなり、本来のポジティブだった自分に戻れた!と心強く感じました。



POSTURE WALKING

小原京子

現在



2010年4月



Before

After

身長 +2.5cm / 体重 -8kg / バスト 2カップアップ / ボトム 2サイズダウン /
ウエスト -8cm / ヒップ -10cm / 太もも -5cm

- ★猫背が改善され、クビレができました。
- ★ブレない軸ができました。
- ★アトピーが好転しました。



貴島弓雅

現在

2005年



Before

After

ボトム 1サイズダウン(3ヶ月で9号から7号)

★怒ったり落ち込んだりするとしつこく引きずりがちでしたが、気持ちの切り替えが出来るようになりました。



POSTURE WALKING

NATSUKO

現在



2010年



Before

After

身長 +1cm / 体重 +2kg / 体脂肪 -2%(22%から20%) /
ウェスト -3cm / ヒップ +5cm / 太もも -10cm

- ★下から上まで積み重なりが全て変わりました。
- ★自分に自信がもてるようになりました。
- ★まだまだカラダもココロも変化中です。



POSTURE WALKING

藤田さゆり

現在

2011年4月



Before

After

体脂肪 -5% / トップス 1サイズダウン(9号から7号) /
ボトム 1サイズダウン(9号から7号) / ウェスト -8cm / 太もも -5cm

- ★慢性化していた腰痛がなくなり、カラダ全体がシェイプアップされました。
- ★自分らしくある事の心地良さを知りました。まだまだ変わります♪



POSTURE WALKING

山内夕佳里

現在



2009年5月



Before

After

身長 +1cm / ヒップ 一回り小さくキュッと上がりました

- ★猫背・オヤジ歩きが改善されました。
- ★自分が好きになり、自分を大切にできるようになりました。
- ★ビフォーの写真の方が若いはずなのに、おばちゃんに見えます。



POSTURE WALKING

ラクローズ響子

現在



2005年



Before

After

身長 +2cm / 体重 -7kg / バスト 変わらず /
トップス 2サイズダウン(11号から7号) / ボトム 3サイズダウン(11号から5号) /
靴サイズ -1cm

- ★猫背や肩こりが改善され、産後太りも解消された。代謝が良くなり、疲れにくくなった。
- ★左右のバランスが整い、真っ直ぐに立てるようになった。
- ★自分のことを大切にできるようになった。
- ★運を引き寄せられる体質に変わり、日々の幸せを感じられるようになった。



POSTURE WALKING

岡部佳子

現在

2010年



Before

After

身長 +1cm / 体重 -15kg / トップス 2サイズダウン / ボトム 2サイズダウン

- ★浮腫み・腰痛・肩こり解消し、歩く事が苦ではなくなりました。
- ★物事を前向きに考えるようになりました。



POSTURE WALKING

古谷維久子

現在



2000年



Before

After

身長 +1.5cm / 体重 -5kg / ボトム 2サイズダウン / ウェスト -12cm /
ヒップ -12cm

- ★慢性的肩こり腰痛が軽減されました。
- ★1つの物事を、多方面から見れるようになれました。
- ★風邪をひきにくくなりました。



POSTURE WALKING

神村秀子

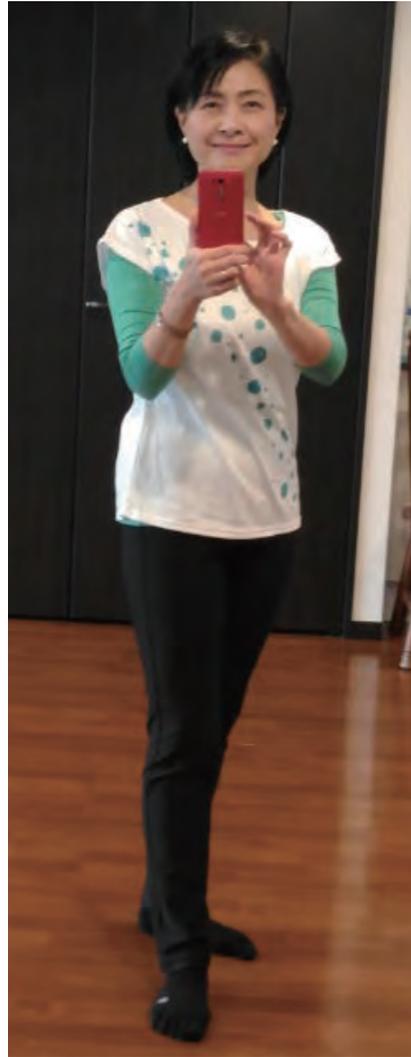
2011年11月



Before



現在



After

体重 -5kg / ボトム LサイズからMサイズ

★明るい色の洋服にもチャレンジするようになりました。



高橋志保

2012年



Before



現在



After

身長 +1cm / 体重 -6kg / トップス 2サイズダウン(11号から7号) /
ボトム 3サイズダウン(13号から7号)



POSTURE WALKING

Hanako

2012年



Before

現在



After

身長 +1cm / 体重 +2kg(筋肉増加)

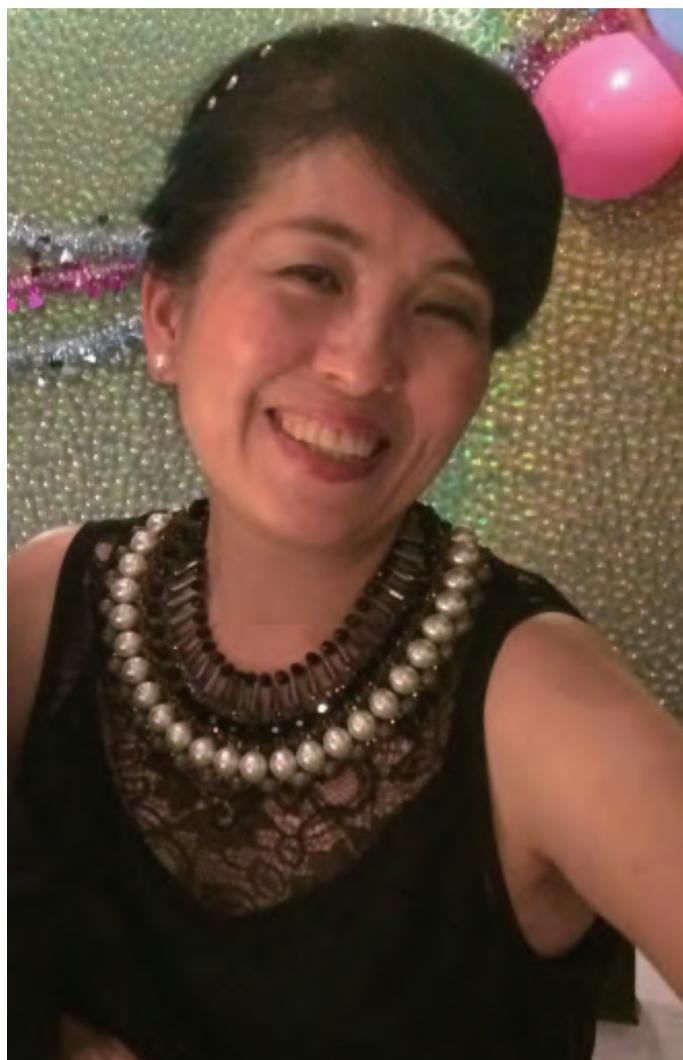
- ★O脚にピーマン尻でしたが、めりはりある下半身になりました。
- ★血液検査がとても良いデータになりました。
- ★自分を好きになり自信がもてるようになって、周りの人に感謝する気持ちが芽生えました。
- ★ハッピーなことが自然と訪れるようになりました。



POSTURE WALKING

藤木ミホ

現在



2010年頃



Before

After

- ★首と一体化した埋もれたようなフェイスラインが、かなり独立したフェイスラインに変化。お尻と足の国境線がはっきりしました。
- ★笑顔でいられる日々が増えました。
- ★着たこともないテイストの洋服などにも挑戦したい!と思えるようになってきました。



POSTURE WALKING

松尾美由起

現在

2005年



Before

After

体重 -3kg / ボトム 1サイズダウン / ウェスト -4cm / ヒップ -4cm /
太もも -1cm / 靴サイズ -0.5cm

★10年前に比べると、小顔になり若くなったと言われます。

★いつでも前向きな気持ちでいられるようになりました。



POSTURE WALKING

阿部ゆき子

現在

2002年11月



Before

After

身長 +1cm

- ★身長の高さ(170センチ)を気にせず、姿勢よく堂々といられるようになりました。
- ★気にしすぎるくよくよ体質から、前向きで大らかになり、自分が好きという気持ちを日々持つようになりました。



POSTURE WALKING

池野明子

現在

2012年3月



Before

After

身長 +1.7cm / 体重 -5kg / 体脂肪 -5% (25%から20%) /
ボトム 2サイズダウン / ウェスト -4cm

- ★反り腰・腰痛が改善しました。
- ★コンプレックスだった脚が細くなりました。
- ★明るく前向きに物事を考えるようになりました。



POSTURE WALKING

片山由記

2012年



Before

現在



After

体重 +1kg / 体脂肪 -3% / バスト 1サイズアップ /
トップス 9号から7号 / ボトム 9号から7号 / ウェスト -5cm /
ヒップトップ 3cmアップ / 太もも -2cm / 靴サイズ -1cm

- ★体重は増えましたが、代謝がよくなり、むくみにくく太らない体に変化しました。
- ★自信が持てるようになり、毎日充実しています。



POSTURE WALKING

神田恵里子

現在



2013年



Before

After

身長 +0.4cm / 体重 -2kg / 体脂肪 +4%(18%から22%) /
バスト 3カップアップ / トップス 1サイズダウン(7号から5号) /
ボトム 1サイズダウン(5号から3号) / 太もも -2cm

- ★猫背・肩こりが改善されました。
- ★程よい筋肉がつき、憧れの「女性らしい」体形になりました。
- ★自分の事が好きだと言えるようになりました。
- ★自分のペースを保てるようになりました。
- ★たくさん笑えるようになりました。
- ★「女性らしい」が苦手だったのですが、そのままの自分を受け入れられるようになりました。
- ★「～するべき」という考えが強かったのですが、どの選択もありだと柔軟に考えられるようになりました。



POSTURE WALKING

麦林響子

現在

2011年



Before

After

身長 +1cm / 体重 -2kg / 体脂肪 -3% / バスト 1カップアップ /
ボトム 1サイズダウン(11号から9号) / ウェスト -2.5cm / 太もも -7.5cm

- ★腰回りについていた贅肉がとれて、きれいな背中になりました。
- ★どんな自分であっても大丈夫!という、自分に対しての信頼が生まれました。



POSTURE WALKING

米村ひとみ

現在

2011年



Before

After

身長 +2cm / 体脂肪 -2% (22%から20%) / バスト 1カップアップ /
ボトム 1サイズダウン / ウェスト -5cm / ヒップ +2cm / 太もも -1cm /
靴サイズ -0.5cm

- ★冷え性が改善されました。
- ★身の回りの沢山の幸せを気づけるようになりました。

乾有佳恵

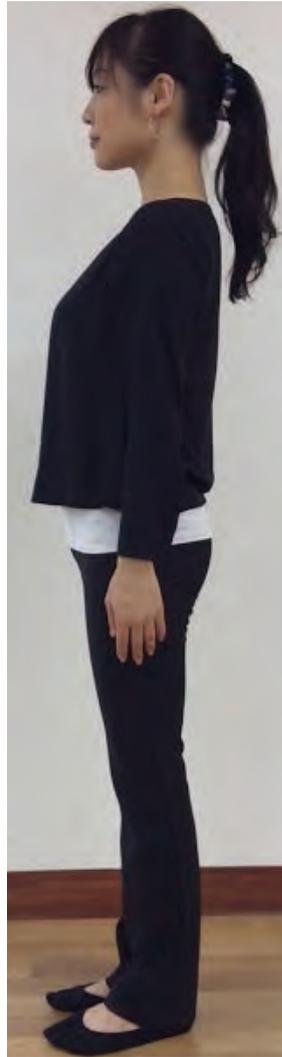
2014年8月



Before



現在



After

トップス 9号から7号 / 靴サイズ -0.5cm

- ★体の軸ができたことで自信がつき、どのような場でも堂々と、また女性らしく立ち振る舞えるようになりました。
- ★顔のむくみが解消し、輪郭を出すヘアスタイルを楽しめるようになりました。



POSTURE WALKING