

講演実績と主な講演テーマ

2007年7月「疲れ&むくみ解消のセルフマッサージ」(女性限定)(サロン・ド・コンソラーレ)

2007年9月「正しいウォーキングフォームを極める」(神奈川県建設業国民健康組合様)

2007年10月「歩き方を直せば、腰痛が直る」(神奈川建設国民健康組合様)

2008年01月「あなたのウォーキングでもっと健康的になる3つの法則」(サロン・ド・コンソラーレ)

2008年03月「正しい歩き方でアンチエイジング」(株式会社ありがとうドットコム様)

2008年10月「疲れをとって美しくリフレッシュ！ウォーキング講座」(東京ドームシティ様)

2009年02月「あなたのウォーキング ” 楽しく正しい歩き方をマスターしましょう” 」(山形・町民大学講座様)

2009年03月「真の美しさを手に入れるセミナー予防医学」(神奈川・心と身体の相談センター様)

2009年08月「マタニティと快適な足にするセルフケアについて」(東京ビックサイト「癒しフェア」様)

2009年09月「ビジネスマンのための疲れない歩き方講座」(東京・ビジネス研究所様)

2009年11月「薬局さんならではの、質問や正しいウォーキングをレクチャー」(京都・ゆう薬局様)

2010年01月「あなたのウォーキングでもっと健康的になる三つの法則」(福島・白河地方農業共済委員会様)

2011年05月「美的セッション」(青山・サロネーゼ様)

2011年06月「あなたのウォーキングでもっと健康的になる3つの法則」(広島・大同生命保険株式会社様)

2011年08月「体験型らくらく健康ウォーキング」(亀戸・城東ブロック研修会様)

2011年09月「スタイルサイエンスセミナー美脚を手に入れる歩き方学びましょう」(大阪高島屋・株式会社ワコール様)

2011年10月「企業向けウォーキング講座」(大阪・松原青年会議所OB会様)

2012年 KDDI様「あなたのウォーキングでもっと健康的になる3つの法則」

東京飯田橋ガーデンスクエア・香川県高松市・東京新宿 KDI ビル・神奈川横浜三井ビルディング・石川県金沢・大阪 KDDI
大阪ビル・広島県広島市・名古屋プライムセントラルタワー計8箇所)

2012年01月「足靴歩行から魅せる脚へトータルフットケアサロンがお贈りする魅せる足の作り方の秘訣」(六本木ヒルズ様)

2012年03月「あなたのウォーキングでもっと健康的になる3つの法則」(神奈川・財団法人逗子市体育協会様)

2012年03月「麻布ウィメンズカレッジ女子カウォーキング」(東京・麻布ウィメンズカレッジ様)

2012年04月「ゴールデンウィーク直前シューズセラピー」(東京・六本木ヒルズ様)

2012年06月「メタボ対策ウォーキング」(東京・東京貨物運送健康組合様)

2012年06月「足靴歩行から魅せる足へトータルフットケアサロンがお贈りする魅せる足の作り方の秘訣」(六本木ヒルズ様)

2012年08月「ビブラムファイブフィンガーズ協賛モデルウォーキング」(東京・協賛ビブラム・ジールジャパン様)

2012年10月「フットケアでトラブルのない“魅せる足になろう!”」(名古屋・住友生命株式会社様)

2012年11月「2012カーブス感謝祭」(船橋・ヤスイ株式会社様)

2013年 02年「Dr. ショール春までに美脚になりたい!あなたに足りないのはコレ!」(東京・六本木ヒルズ・協賛 Dr. ショール様)

2013年03月「リーボックウォーキングガイド」(鹿児島山形屋・アディダスジャパン様)

2013年03月ひな祭り「女性限定」美脚セミナー&ウォーキング(青山・サロン・ド・コンソラーレ協賛パナソニック株式会社様)

2013年03月「第33期JUS政策勉強会プログラム」(神奈川・株式会社ジーユーエス様)

2013年04月「美脚のための7か条」(パナソニックビューティスタイルパナソニック株式会社様)

2013年04月「PEACEMAKE 美脚になるコツ」(東京・PEACEMAKE 様)

2013年05月私の美脚、夏までに間に合わせたい！ハイヒールを履いてウォーキング ASTIGU のお土産付き
(東京・六本木ヒルズ様 協賛アツギ株式会社様)

2013年06月『脂肪吸引後も美脚マエストラが提案するウォーキングで美脚をキープするアプローチ』(東京・日本美容外科学会様)

2013年07月恒例★サンデーモーニング・スペシャル「カラダ」イベント (東京・サロン・ド・コンソラーレ)

2013年07月美脚マエストラ×Meagrees (メグリーズ)「真夏の愛され女子・女子力アップセミナー」(東京・メグリーズ様 協賛アツギ株式会社様)

2013年08月2時間で学ぶ美脚メイクレッスンで夏の冷え・むくみ・ホテリを解消！パンプス、ミュールを履いて女子力UP
(東京・六本木ヒルズ様)

2013年09月ビブラム社協賛・ちえめきスペシャル企画「カラダがトクする！ウォーキングとは？ビブラムファイブフィンガーズを履いて初秋の箱根をウォーキング (湯本富士屋ホテルランチバイキング付き 7,800円) (箱根・ちえめき様 協賛ビブラム様)

2013年10月【ASTIGUのお土産付き】オシャレにスラリとカッコよくブーツが履けますように！今から美脚準備モード全開。
冷え・ムクミも同時ケア (東京・六本木ヒルズ様 協賛アツギ株式会社様)

2013年10月「あなたのウォーキングでもっと健康的になる3つの法則」(仙台・ニッショク株式会社様)

2013年10月「ラクに！美しく！健康に！」リーボックウォーキングガイドンス (京都大丸・アディダスジャパン様)

2013年10月「ラクに！美しく！健康に！」リーボックウォーキングガイドンス (広島府中・アディダスジャパン様)

2013年10月「ラクに！美しく！健康に！」リーボックウォーキングガイドンス (神戸大丸・アディダスジャパン様)

2013年10月「ラクに！美しく！健康に！」リーボックウォーキングガイドンス（鹿児島山形屋・アディダスジャパン様）

2013年12月2時間で学ぶ美脚メイクレッスンで、冬の冷え・むくみを解消！パンプス、ブーツを履いて女子力UP！

（東京・麻布ビジネスカレッジ様）

2013年10月～12月【豪華美脚の3部作！】足・靴・歩行から魅せる脚へ3回でパーフェクトの美脚をゲットする方法

1回目選び方重視で美脚をゲット～靴の選び方～、2回目美脚オーラを手に入れるウォーキング、3回目ターゲットマッサージで美脚をゲット～セルフマッサージ～（東京・吉祥寺産経学園様）

2013年12月ATSUGI 協賛♡足・靴・歩行から美を追求する美脚マエストラが伝授する！「カラダがトクする！ウォーキングとは？Vol.2」地元厚木で開催しちゃいます！（神奈川・サロン・ド・コンソラーレ 協賛アツギ株式会社様）

2014年02月ハッピーバレンタインまでに間に合う美脚の作り方。本気で6日間で作るレクチャー付き。GOVIDAのお土産付き（東京・六本木ヒルズ 協賛 ゴディバ様）

2014年05月ASTIGU 協賛【六本木ヒルズ】美脚になるための外反母趾予防セルフケア講座 外反母趾に特化したアドバイスでこれを知ればもっと楽しめる（東京・六本木ヒルズ 協賛アツギ株式会社様）

2014年06月【脚女（アシージョ）のASTIGU 協賛】美脚とLOVEの特別講座（東京・ギャラリーK様 協賛アツギ株式会社様）

2014年04月～06月 大人の美脚レッスン

1回目 美脚「セルフマッサージ」2回目 ウォーキング「ハイヒール」編 3回目 ウォーキング「スニーカー」編

（東京・吉祥寺産経学園様）

2014年05月～07月3回でパーフェクトの美脚をゲットする方法

1回目ターゲットマッサージで美脚をゲット～セルフマッサージ～ 2回目選び方重視で美脚をゲット～靴の選び方～ 3回目美脚オーラを手に入れるウォーキング（神奈川・サロン・ド・コンソラーレ様）

2014年07月東京モデルコレクション ウォーキング指導兼モデル（東京・東京モデルコレクション様）

2014年08月【六本木ヒルズ】真夏の愛され美脚メークレッスンで女子力アップ♪ ～冷え・むくみ知らず！キラキラ艶めく美脚を目指して～（東京・六本木ヒルズ様）

2014年08月夏休み特別企画「セルライト撲滅講座」～セルフケアマッサージで解決しましょう！～（東京・吉祥寺産経学園様）

2014年09月おとな力を上げる1DAYレッスン 夏の美脚レッスン（東京・吉祥寺産経学園様）

2014年10月～12月 3回でパーフェクトの美脚をゲットする方法

1回目ターゲットマッサージで美脚をゲット～セルフマッサージ～ 2回目選び方重視で美脚をゲット～靴の選び方～ 3回目美脚オーラを手に入れるウォーキング(神奈川・サロン・ド・コンソラーレ様)

2014年11月美脚になるための外反母趾セルフケア講座（神奈川・サロン・ド・コンソラーレ様）

2014年12月スリムウォーク協賛のセミナーin 六本木ヒルズ【祝フジテレビ全国放送】新年を美脚で迎える為の10日間集中トレーニングプログラム。冬休み太りもこれで撃退！下半身を引き締める（東京・六本木ヒルズ様 協賛ピップ株式会社様）

2015年04月骨盤とお腹周りスッキリ！スカート履きこなしながら瞬間で美脚をゲットする方法と歩くだけの美脚メソッド（東京・六本木ヒルズ様）

2015年05月骨盤とお腹周りスッキリ！スカート履きこなしながら瞬間で美脚をゲットする方法と歩くだけの美脚メソッド（東京・サロン・ド・コンソラーレ）

2015年05月300人規模踊るプリンセスさまっ presents 第一回エンタメコスプレコレクション！ポージング&ウォーキング指導&審査員（東京・踊るプリンセスさまっ様）

2015年06月美脚になるための外反母趾予防セルフケア講座（神奈川・サロン・ド・コンソラーレ）

2015年07月【ASTIGU協賛！】友達同士参加可能！フジテレビ・日本テレビ出演！艶めく透明感！ひざの黒ずみ撃退！& 生

脚集中ケア ～ひざ肉も撃退！ほおずりしたくなる足～編（東京・シダックスカルチャーワークス様 協賛アツギ株式会社様）

2015年08月【腸トレ協賛】六本木ヒルズで美脚講義 美脚ウォークでオーラが生まれ変わる！艶ゴージャスにグラマラスに魅せるボディでオンナを上げる外見革命（東京・六本木ヒルズ様 協賛 腸トレ様）

2015年09月～12月 3回でパーフェクトの美脚をゲットする方法（神奈川・サロン・ド・コンソラーレ）

2015年12月美脚っぷりをあげるシダックスカルチャーワークス集中ケア、恋愛も美脚も思い通りに彼のど真ん中に（東京・シダックスカルチャーワークス様）

2015年12月【ViVi 掲載スペシャル企画】みんなの理想の脚が変わった！「ただ細いだけじゃダメなんです！」今なりたいのは、女っぽいまっすぐ脚（東京・六本木ヒルズ様）

2016年01月冬太りを撃退！ハッピーバレンタインに向けて女っぽい美脚を手に入れる 30日間集中かんたんトレーニング（東京・六本木ヒルズ様）

2016年02月～美脚専門サロンのプロが伝授する～外反母趾予防&セルフケア 〈女性限定〉（東京・シダックスカルチャーワークス様）

2016年03月ハッピーオーラ満載！見違えるほど美脚になる春の新作スカートを履きこなす美脚ウォークと骨盤セルフエステ（東京・六本木ヒルズ様）

2016年04月～06月”美脚専門サロンのプロが伝授する”春夏の艶モテ美脚レッスン

1回目《もうすぐゴールデンウィーク！たくさん歩いても疲れないウォーク》2回目《春夏新作スカートを履きこなす、スラリとしたふくらはぎをつくるメソッド》3回目《思わずキスしたくなる素足に、艶めくモテ肌で男性を射止める》（東京・シダックス様）

以上 2018/05/02 現在 ありがとうございます。