

# デコルテ パート 3

全 20 工程中

6~7 の工程



パート 2 は全 20 工程の 6 から 7 の工程になります。

ここでは、

大胸筋を広げていきます。



パート 3

ポイント

3秒でゆっくり圧迫して  
3秒でゆっくり圧を戻します。