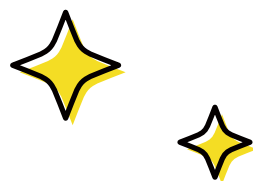


ゆらし パート 1

全 7 工程中

1~3 の工程



パート 1 は全 7 工程の 1 から 3 の工程になります。

ここでは、

お腹からスタートして体を全体を優しくゆらしていきます。



パート 1

ポイント

ここでのポイントは、
手を置くときや離す際に、
呼吸に合わせて丁寧に行いましょう。
移動の際に揺れが止まらないように
気をつけましょう。