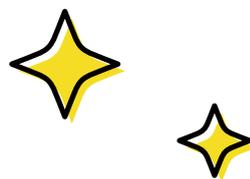


# ハンド パート 1

全 13 工程中

1~2 の工程



パート 1 は全 13 工程の 1 から 2 の工程になります。

ここでは、

筋肉をほぐす前にリンパの流れを促していきます。



パート 1

ポイント

手の密着とリズムを意識しましょう。