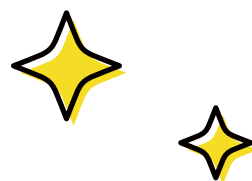


ハンド パート 3

全 13 工程中

7~8 の工程



パート 3 は全 13 工程の 7 から 8 の工程になります。

ここでは、

腕のストレッチを行っていきます。



パート 3

ポイント

手の圧だけでは行わずに
しっかりストレッチをかけていきましょう。