

ハンド パート 4

全 13 工程中

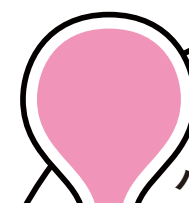
9~10 の工程



パート 4 は全 13 工程の 9 から 10 の工程になります。

ここでは、

腕の筋肉をほぐしてエフルラージュを行っていきます。



パート 4

ポイント

しっかり筋肉を意識して行ってきましょう。