

ハンド パート 5

全 13 工程中

11~13 の工程

パート 5 は全 13 工程の 11 から 13 の工程になります。

ここでは、

今まで行った工程の締めとして、

二の腕を老廃物をしっかりと最後に流していきましょう。



パート 5

ポイント

指の角度を気をつけましょう。
腋窩に流す時は密着を意識しましょう。