

# フェイシャル パート 3

全 24 工程中

11~12 の工程 ✨ ✨

パート 2 は全 24 工程の 11 から 12 の工程になります。

ここでは、

咀嚼筋（咬筋）を緩めていきます。



パート 3

## ポイント

咬筋とリガメントの位置を  
理解して行ってください。  
両手で違う動きをしますので  
混乱しないように気をつけましょう。