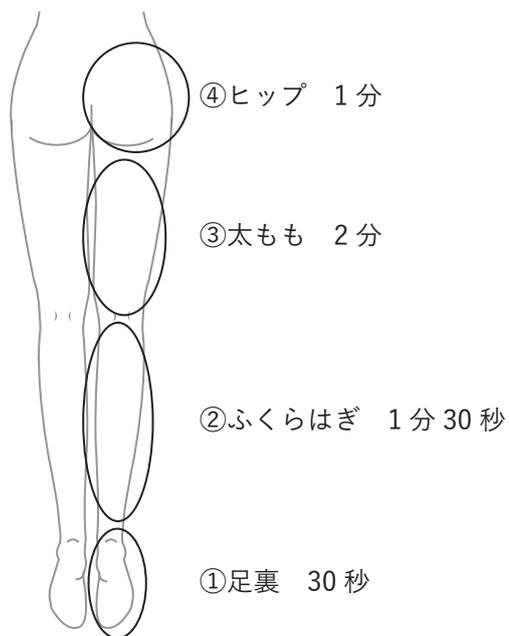
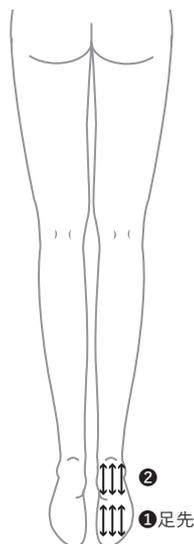


時間割・順番

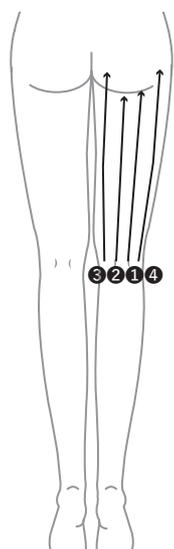


①足裏



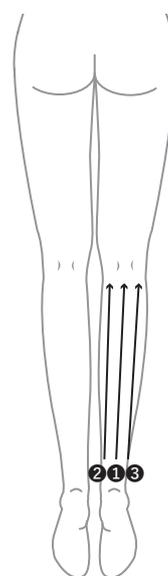
※足裏だけ Lv3 で土ふまず～かかと

③太もも



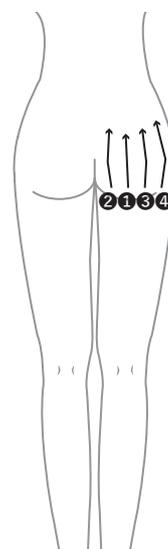
真ん中からゆっくりと太もも全体をあたためる

②ふくらはぎ



ひざ裏リンパ節へ流すように

④ヒップ

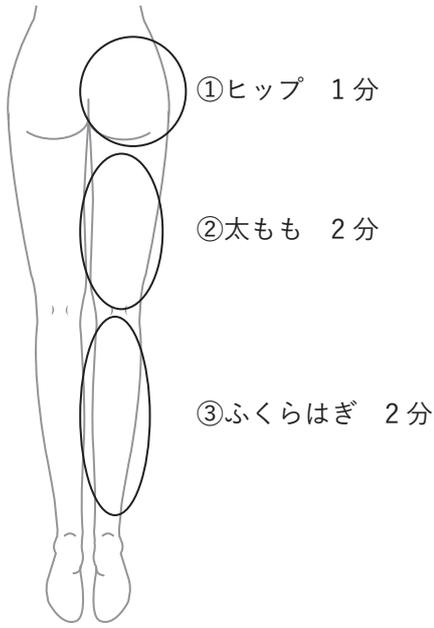


5分終了後
キャビテーションの
パワーをLv1で
入れる

ヒップアップするように全体をあたためる

《足裏面》キャビテーション5分（両脚10分）Lv1～3

時間割・順番



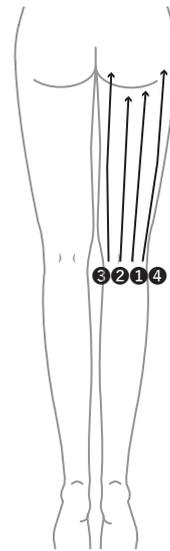
※ラジオ波もかけながら

※ふくらはぎに痛みを感じる場合は無理せず、
太もも、ヒップの時間を長くする。

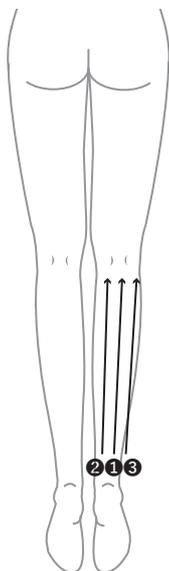
①ヒップ



②太もも

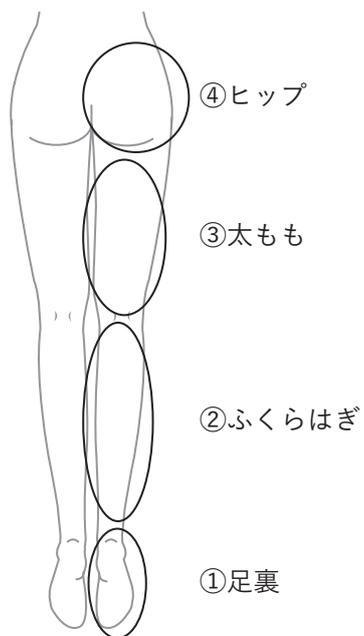


③ふくらはぎ

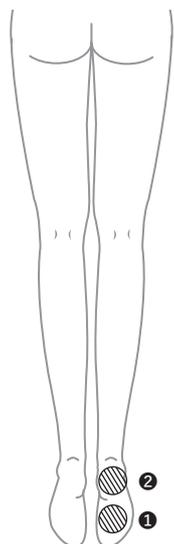


《足裏面》吸引5分（※EMSと合わせて）（両脚10分）Lv1～3

時間割・順番

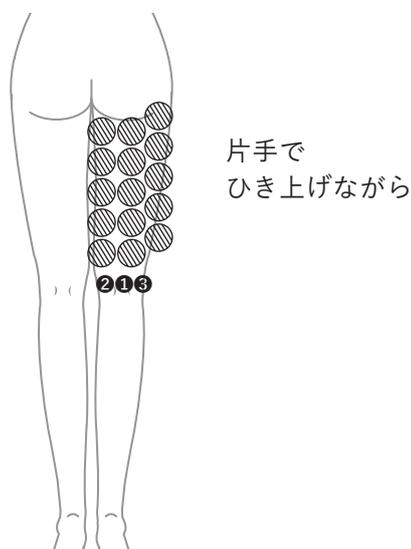


①足裏



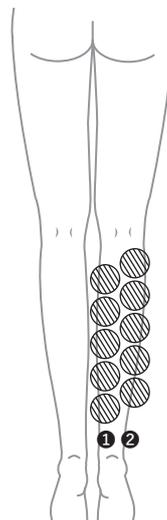
2回ずつ吸引

③太もも



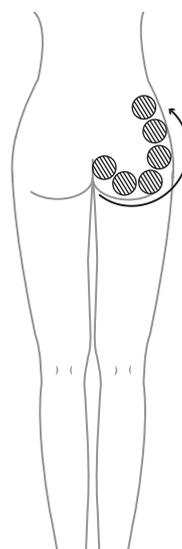
真ん中・内側・外側と順番に、1ヶ所1回ずつ吸引
※内側は特に痛いので様子を見ながら

②ふくらはぎ



内側足首から順番に上へ上がっていく。
次に真ん中～ひざ裏リンパ節に向かって、1ヶ所1回ずつ吸引
※痛い場合は無理に行わない

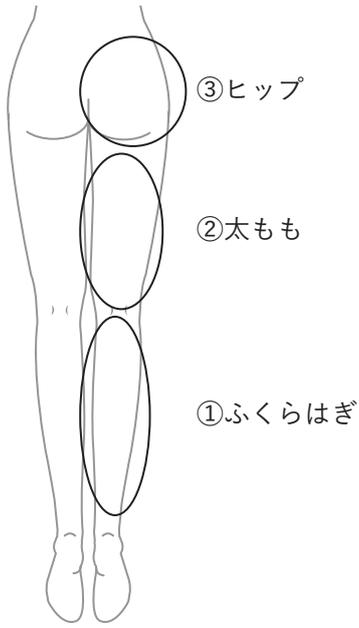
④ヒップ



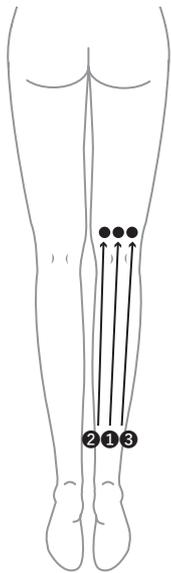
ヒップラインを丸く作る様に1カ所1回ずつ吸引

《足裏面》 EMS 5分（※吸引と合わせて）（両脚 10分） Lv1 ~ 3

時間割・順番

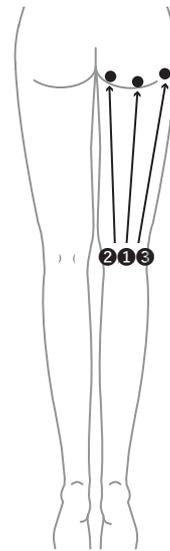


①ふくらはぎ



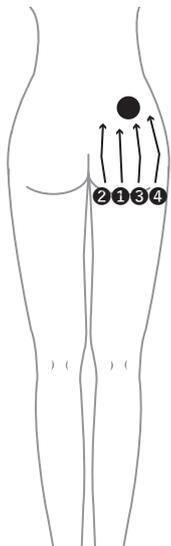
筋肉に沿ってゆっくり ●の所で3秒止める

②太もも



●の所で3秒止める

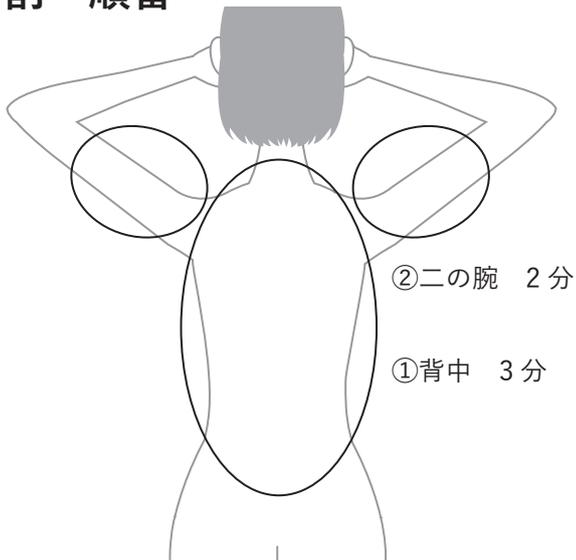
③ヒップ



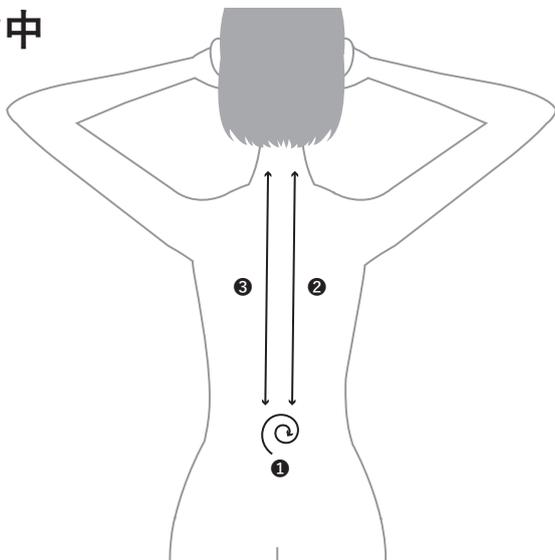
●の所でしっかりヒップをひき上げて止める

《背中》ラジオ波 5分 Lv5 ~ 7

時間割・順番

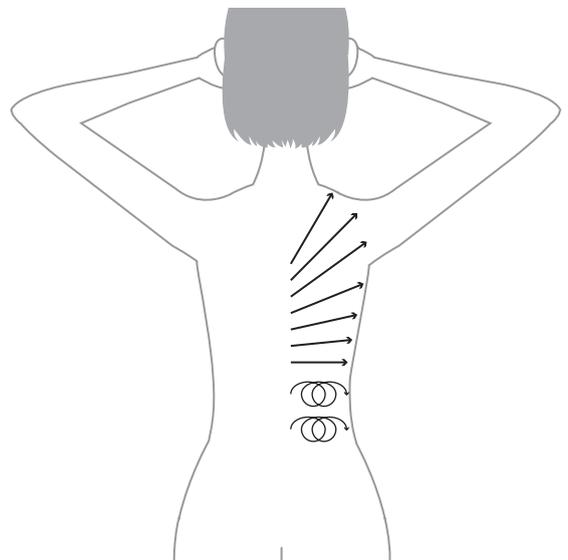


①背中



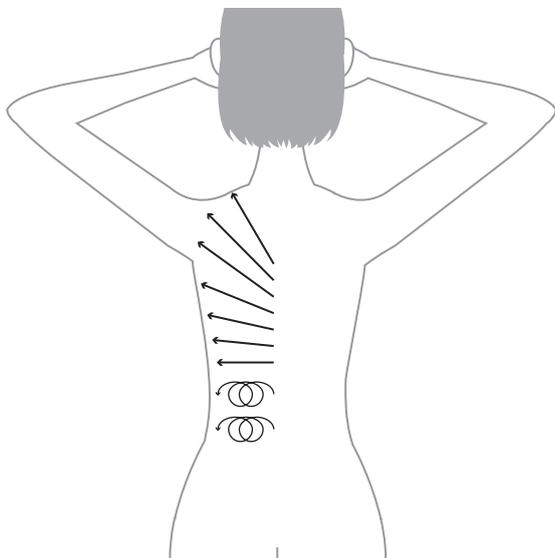
まず仙骨をあたためてから、脊柱起立筋をあたためる

②



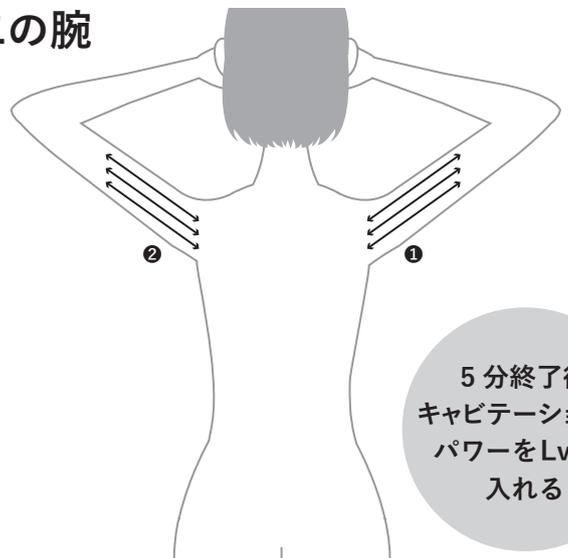
腰周りから順番に、肩甲骨周り首まで

③



反対側も同様

④二の腕

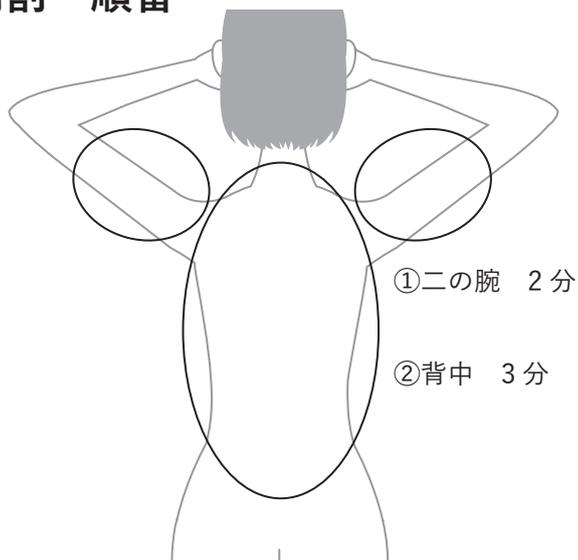


5分終了後
キャビテーションの
パワーをLv1で
入れる

二の腕をあたためる

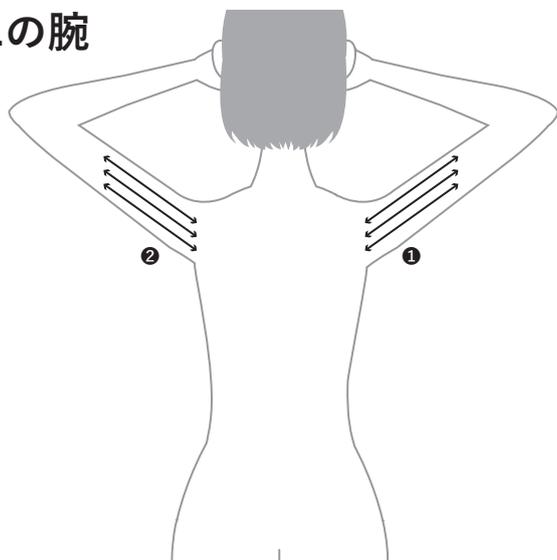
《背中》キャビテーション5分 Lv1～3

時間割・順番



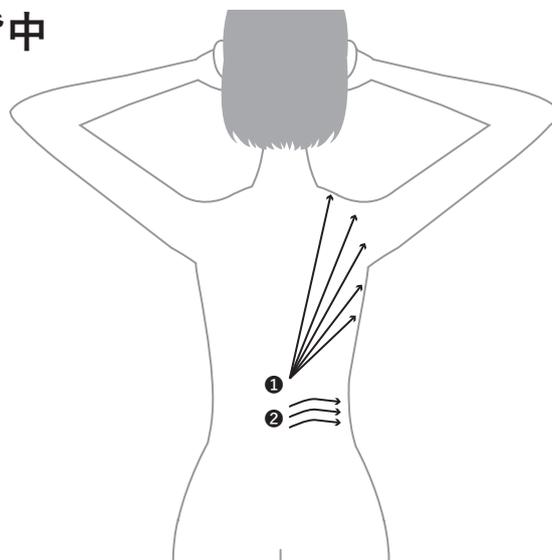
※ラジオ波は
入れたまま

①二の腕



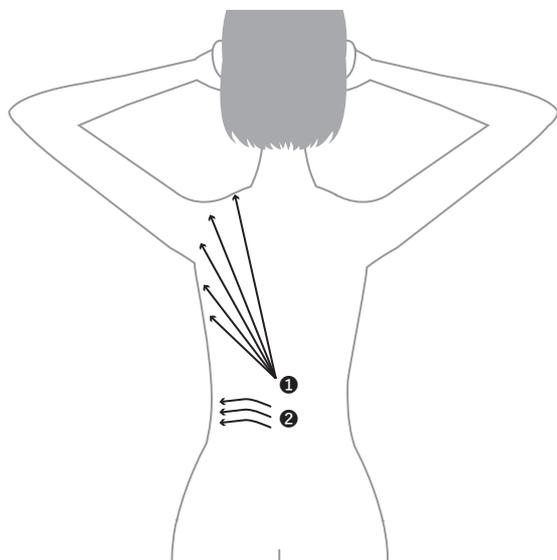
まず仙骨をあたためてから、脊柱起立筋をあたためる

②背中



腰周りから順番に、肩甲骨周り首まで

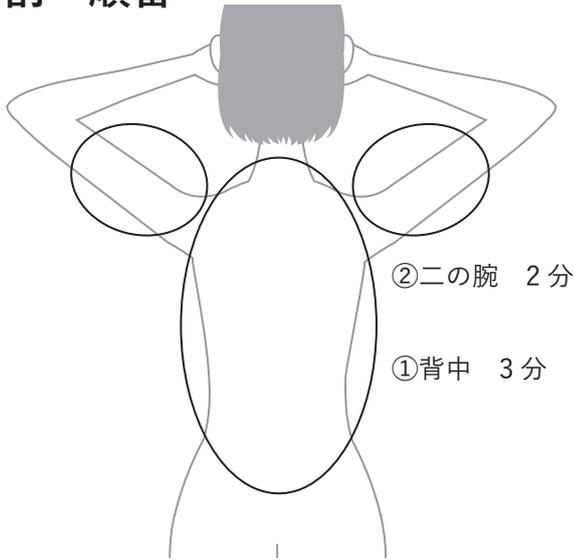
③



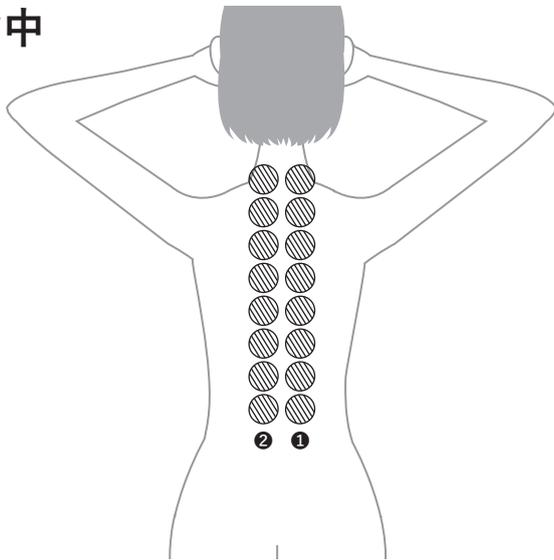
反対側も同様

《背中》吸引5分 Lv1 ~ 3

時間割・順番

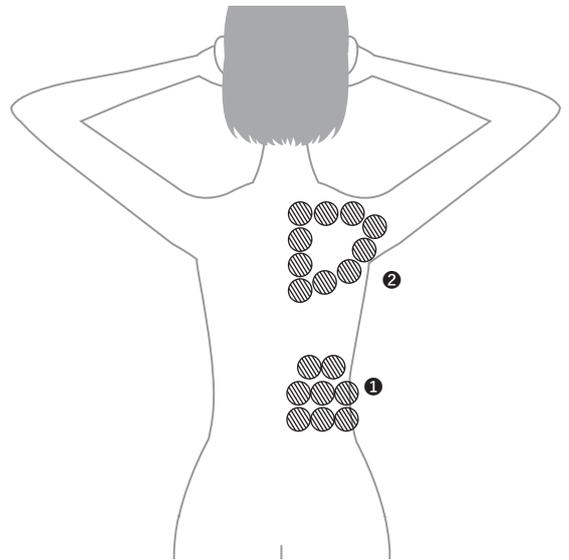


①背中



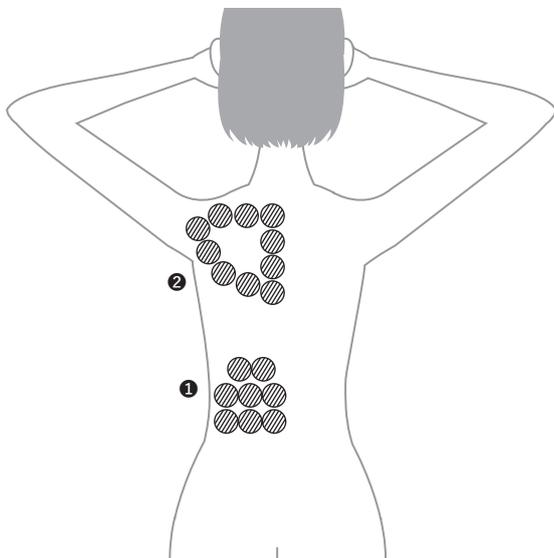
腰から首に向かって起立筋に沿って1カ所1回ずつ吸引

②



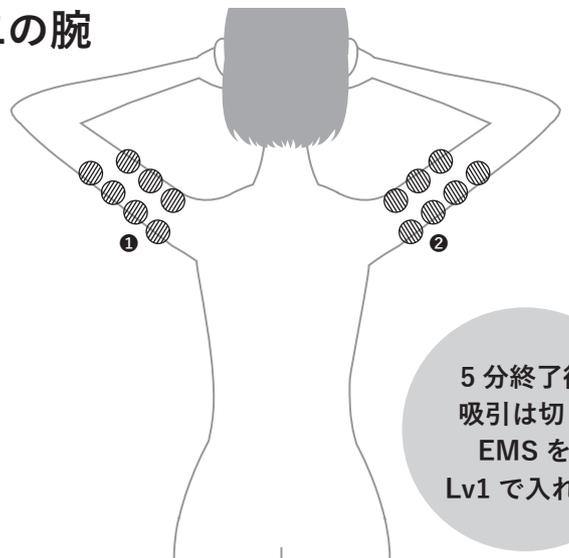
①骨盤周りとウェスト1カ所1回ずつ吸引
②肩甲骨周り・肩関節・肩回り

③



反対側も同様

④二の腕

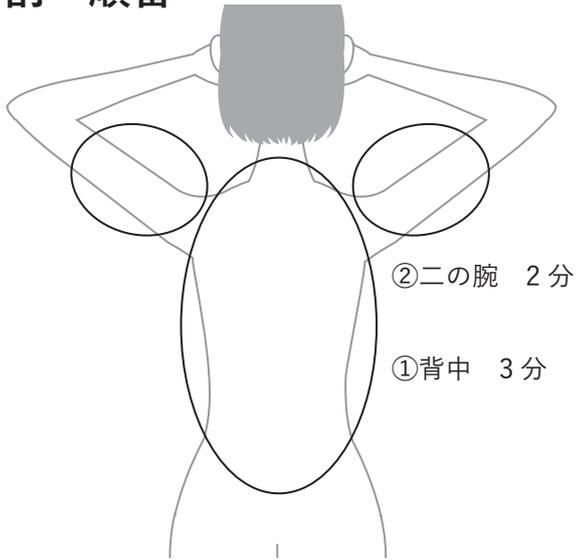


5分終了後
吸引は切り
EMSを
Lv1で入れる

※痛みがある場合は行わない

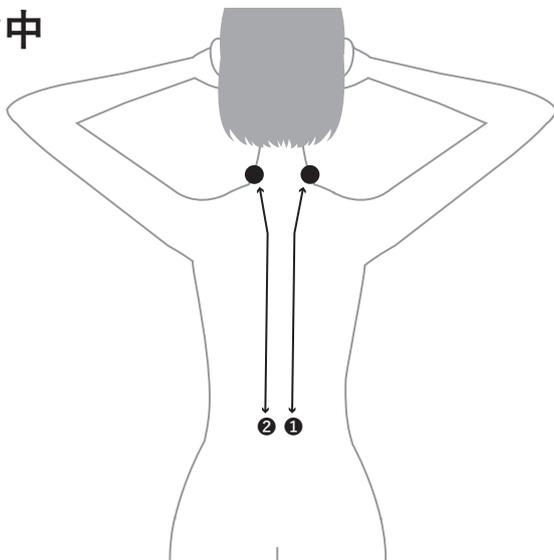
《背中》EMS5分 Lv1～3

時間割・順番



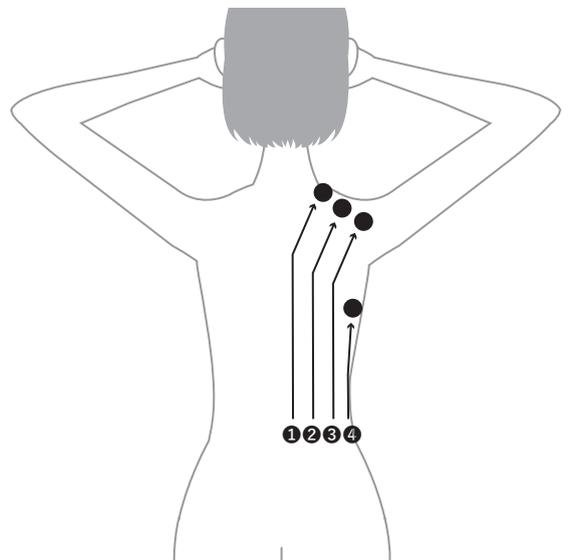
※肋骨の上は痛いのでさける
ただし皮下脂肪の厚い方は行う

①背中



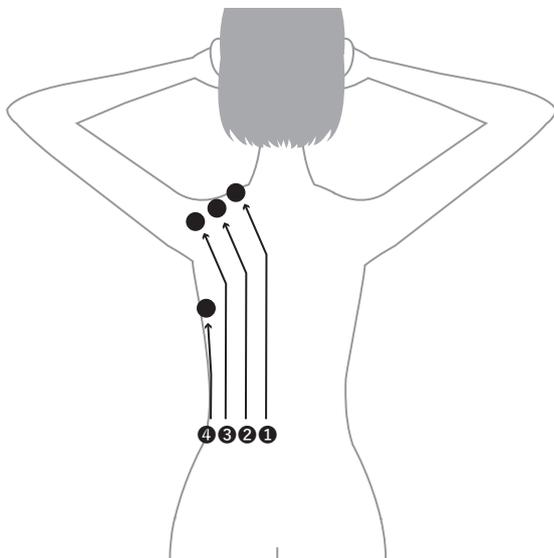
起立筋に沿って●で3秒止める

②



●で3秒止める

③



反対側も同様