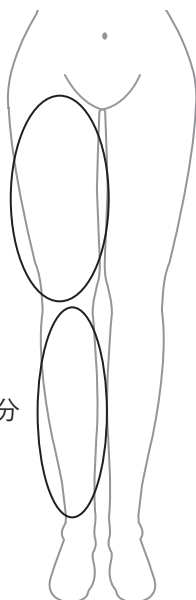


《足表側》ラジオ波 5分（両脚 10分） Lv5 ~ 7

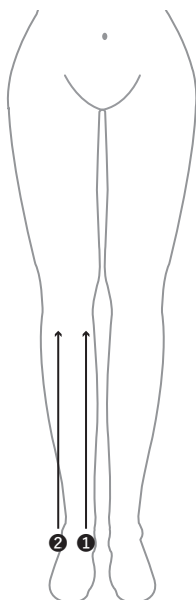
時間割・順番

②太もも 3分

①ふくらはぎ 2分

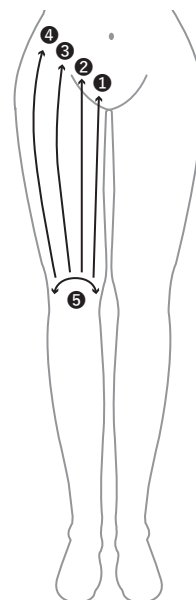


①ふくらはぎ



骨の上はさけて内側、外側をあたためる

②太もも



5分終了後
キャビテーションの
パワーをLv1で
入れる

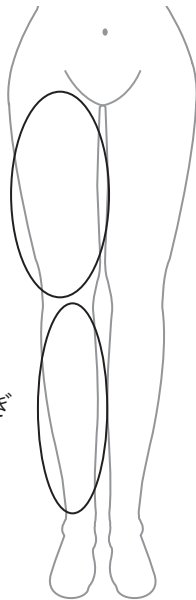
そけいリンパへ流すように太ももと、ひざ周りを
しっかりあたためる

《足表側》キャビテーション 3分（両脚 6分）Lv1～3

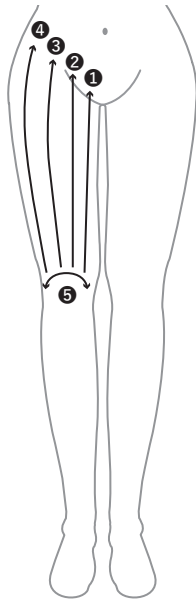
時間割・順番

①太もも

②ふくらはぎ

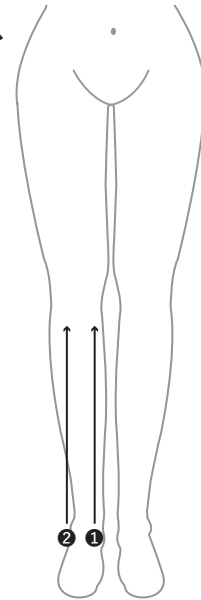


①太もも



脂肪の多い所はしっかり

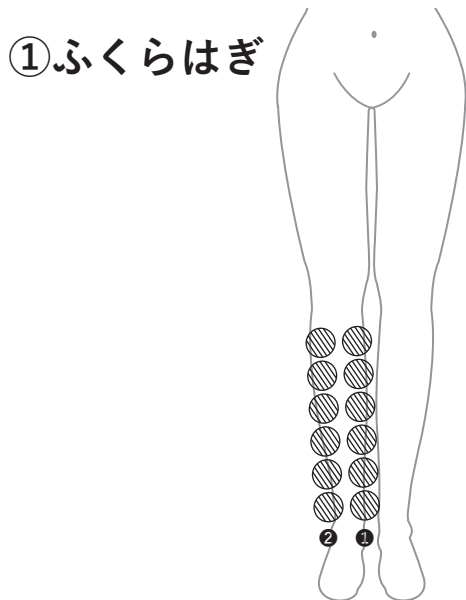
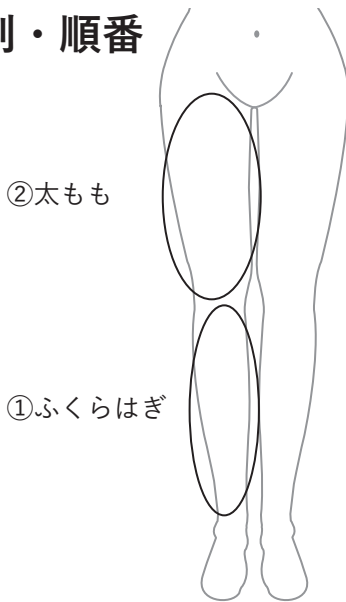
②ふくらはぎ



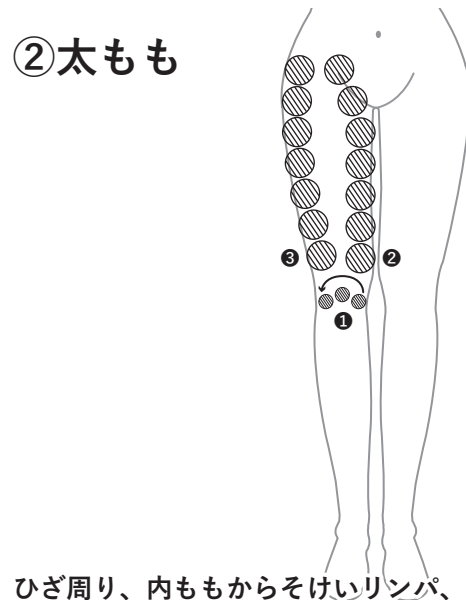
骨の上はさける
※痛みが出やすいので無理はしない

《足表側》吸引 4分 (※EMS と合わせて) (両脚 8分) Lv1 ~ 3

時間割・順番



内くるぶし側からひざに向かって、
外くるぶし側からひざに向かって、一ヶ所一回ずつ吸引



ひざ周り、内ももからそけいリンパ、外側へ
一ヶ所一回ずつ吸引
※太ももの筋肉の上は痛いのでさける

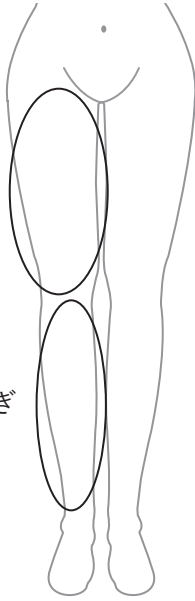
終了後
吸引を切って
EMSへ

《足表側》 EMS 4分 (※吸引と合わせて) (両脚 8分) Lv1 ~ 3

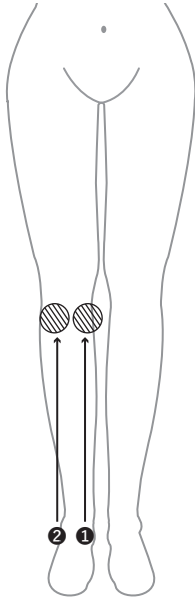
時間割・順番

②太もも

①ふくらはぎ

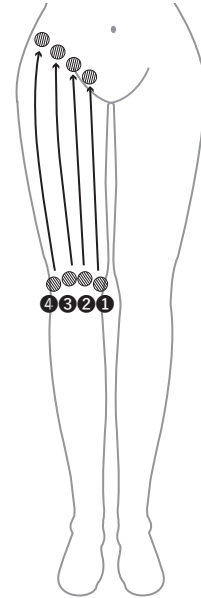


①ふくらはぎ



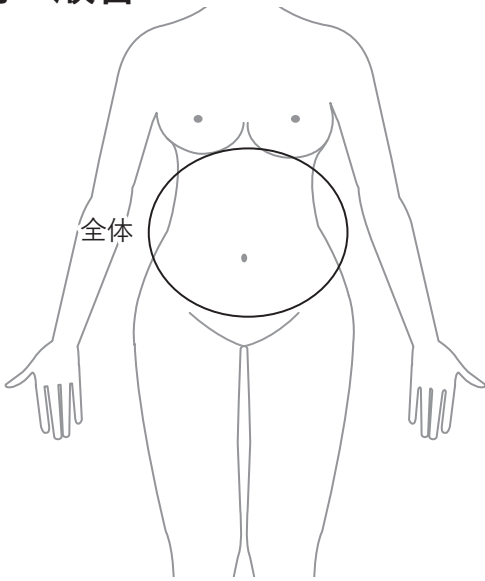
●の所で3秒止める

②太もも

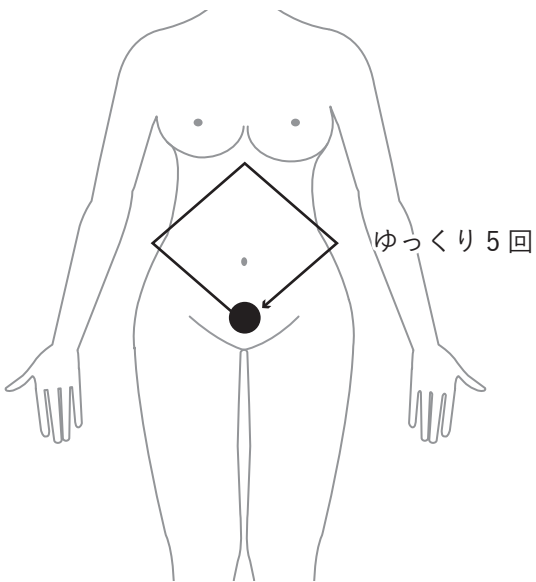


●の所で3秒止める

時間割・順番

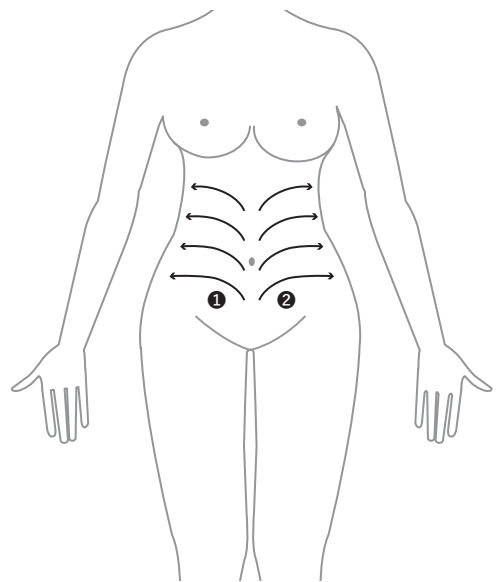


①



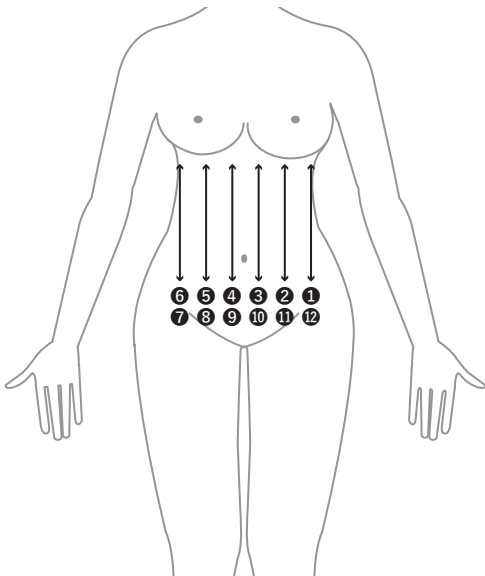
腸をあたためる
丹田から骨盤、肋骨に沿ってひし形にあたためる

②



おなか全体をゆっくりあたためる
片側 2回ずつ

③

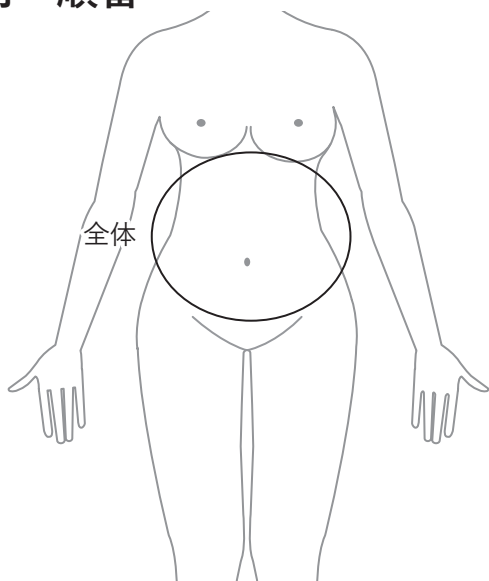


お腹を縦方向に全体をあたためる
ゆっくり 1往復

5分終了後
キャビテーションの
パワーをLv1で
入れる

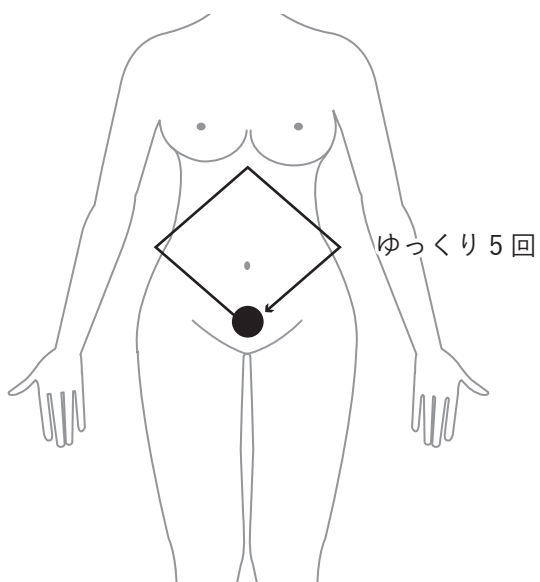
《お腹》キャビテーション5分 Lv1～3

時間割・順番



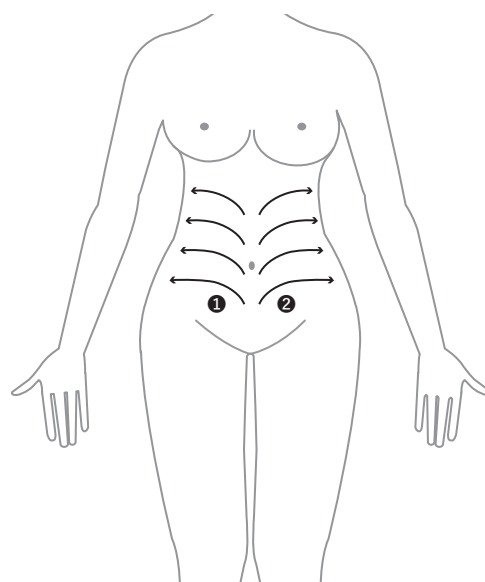
※手順などはラジオ波と同様

①



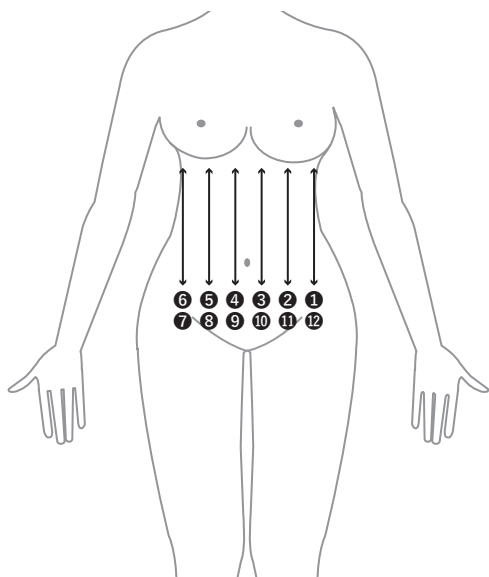
腸をあたためる
丹田から骨盤、肋骨に沿ってひし形にあたためる

②



おなか全体をゆっくりあたためる
片側2回ずつ

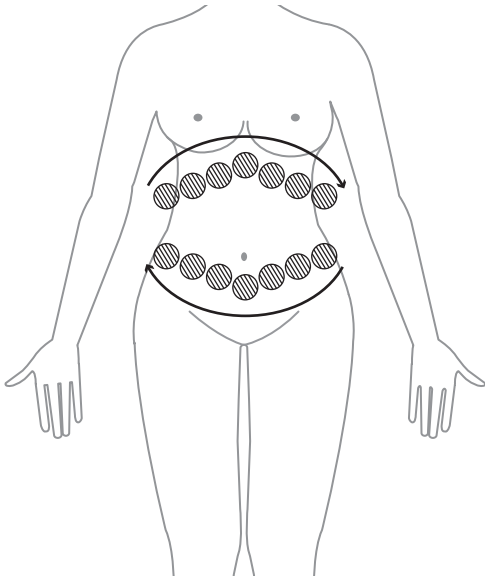
③



お腹を縦方向に全体をあたためる
ゆっくり1往復

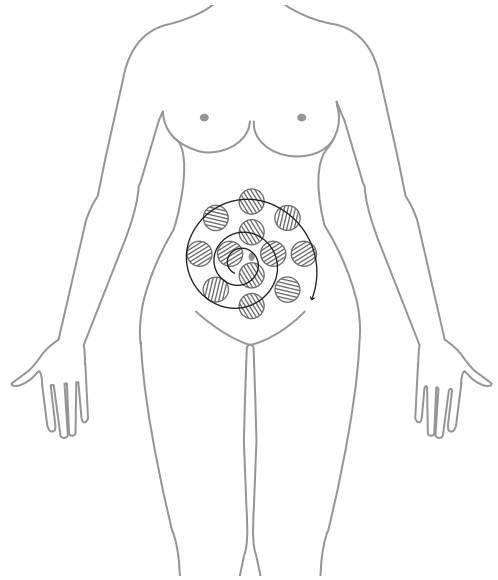
《お腹》吸引 5分 (※EMS と合わせて) Lv1 ~ 3

①



丹田からはじまり、骨盤と肋骨周りに沿って、
1カ所1回ずつ吸引

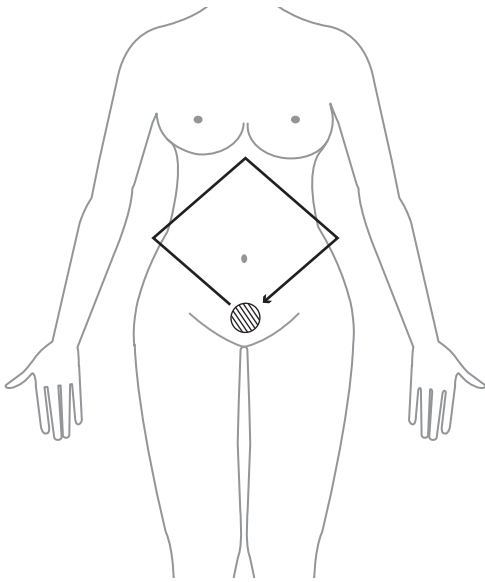
②



おへそ周りからはじまり、腹直筋をほぐす
1カ所1回ずつ吸引

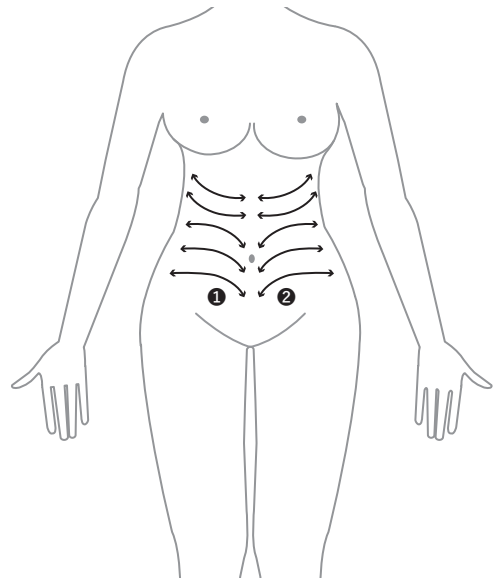
《お腹》EMS 5分 (※吸引と合わせて) Lv1 ~ 3

①



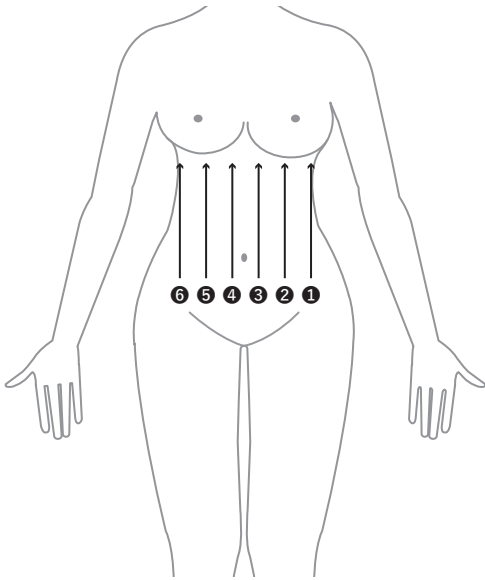
丹田からはじまり時計回り

②



引き上げるように

①



腹直筋を刺激