

## ○ペア施術（仰向け）手順

1. 左膝を

2. そのま

3. 受け手

4. 受け手

5. 受け手

## ○ペア施術（うつ伏せ）手順

## ○セルフケア手順

1. 床に座り左小指側の足側面を床につけ両手で親指と踵をグググッと床におす
2. 内くるぶし指2本分上から足裏まで軽く押していく（2回）
3. 外くるぶし指2本分上から下に向かい軽く押していく（2回）

# ○セルフケア①



# ○ペア施術（うつ伏せ）①

