

パワープレートを使った！ ヘッドマッサージ3種目！

【 セッティング 】

【 基本姿勢 】



やり方は、裏面をご覧ください。

頭皮マッサージ



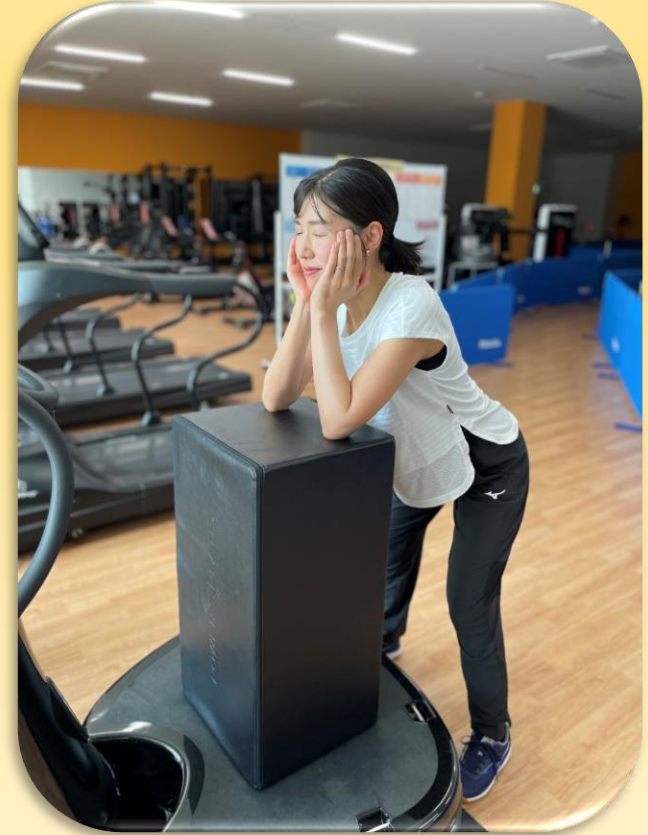
両手で頭全体を
鷲掴むように手を置く。

目の疲労軽減



指全体で
目隠しをするように
目の周りを覆う。
※目を強く押しすぎないように注意。

フェイスアップ



頬からあごにかけて
両手で抑え込むように
手を置く。

マッサージ中に気分が悪くなった際は、すぐに中止してください！