

	<p>手順①</p> <p>外ライン1 手根+膝 15秒</p>		<p>手順⑥</p> <p>スライド 20回</p>
	<p>手順②</p> <p>内ライン2 両手根 15秒</p>		<p>手順⑦</p> <p>右側 腎臓プレス 30秒2回</p>
	<p>手順③</p> <p>内ライン3 踵 60秒</p>		<p>手順⑧</p> <p>右側 大腰筋 チョップ 15秒</p>
	<p>手順④</p> <p>サークル 10回</p>		<p>手順⑨</p> <p>右卵巢の 反射区を サークル</p>
	<p>手順⑤</p> <p>ウェーブ 真ん中2回 上2回 下2回 2セット</p>		<p>手順⑩</p> <p>右卵巢の 反射区を プレス 15秒</p>