

	<p>手順⑳</p> <p>左卵巣の 反射区を 強めに サークル</p>		<p>手順㉑</p> <p>骨盤底筋 サークル 反対も同様</p>
	<p>手順㉒</p> <p>ウインド ゲート 左卵巣 3呼吸</p>		<p>手順㉓</p> <p>骨盤底筋 を踵で押す 30秒2回</p>
	<p>手順㉔</p> <p>恥骨手前を サークル</p>		<p>手順㉕</p> <p>子宮リフト アップ</p>
	<p>手順㉖</p> <p>恥骨プレス 30秒2回</p> <p>恥骨の上 を軽めに サークル</p>		<p>手順㉗</p> <p>腎臓に 横から アプローチ 反対に移動 反対も同様</p>
	<p>手順㉘</p> <p>オイルを 拭き取り 薄筋裏側 を押す</p>		<p>手順㉙</p> <p>腎臓に 上から アプローチ 反対に移動 反対も同様</p>