

毎日たったの3分間～DIY胸リンパマッサージ

尾崎 富美 (おざき ふみ)

“O” de Kirei 代表

2017年9月17日

DIY 胸リンパマッサージ

みんなで実践してみましよう！

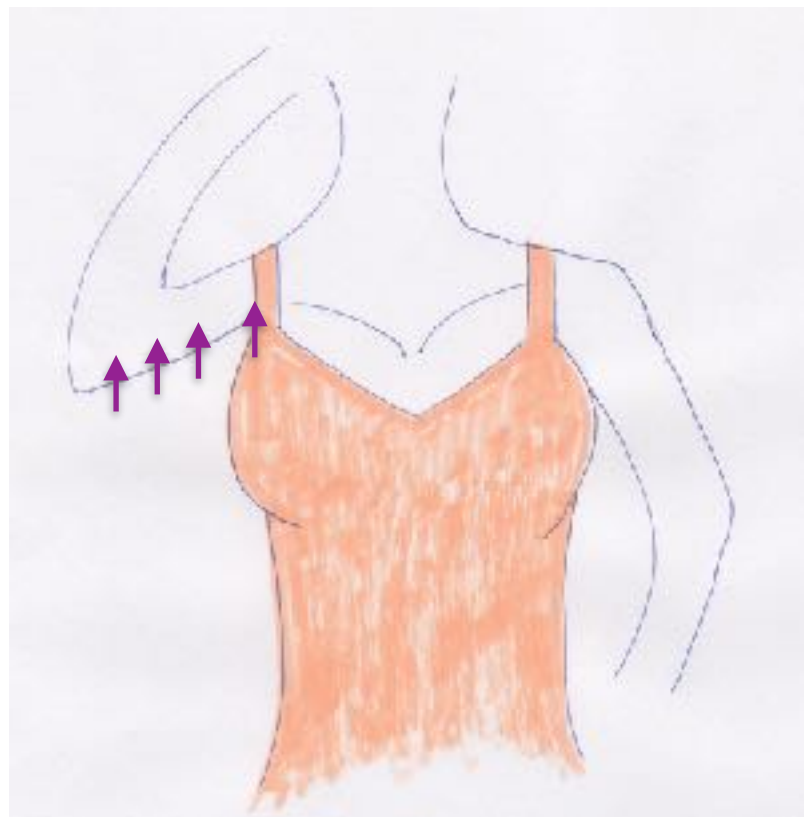
DIY 胸リンパマッサージ

まず、マッサージクリームや滑りの良いボディローション、オイルを適量手に取り、以下の部位にやさしく塗布します。

- 胸の横から脇にかけて（両側）
- デコルテ（鎖骨）
- 胸周り

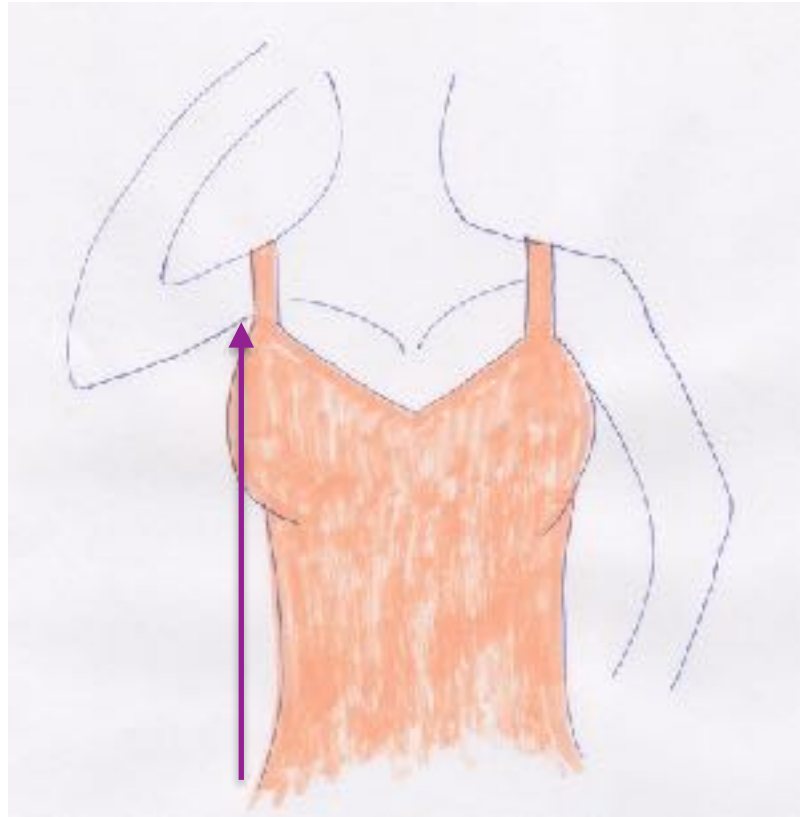
DIY 胸リンパマッサージ

STEP 1: 二の腕から脇ほぐし



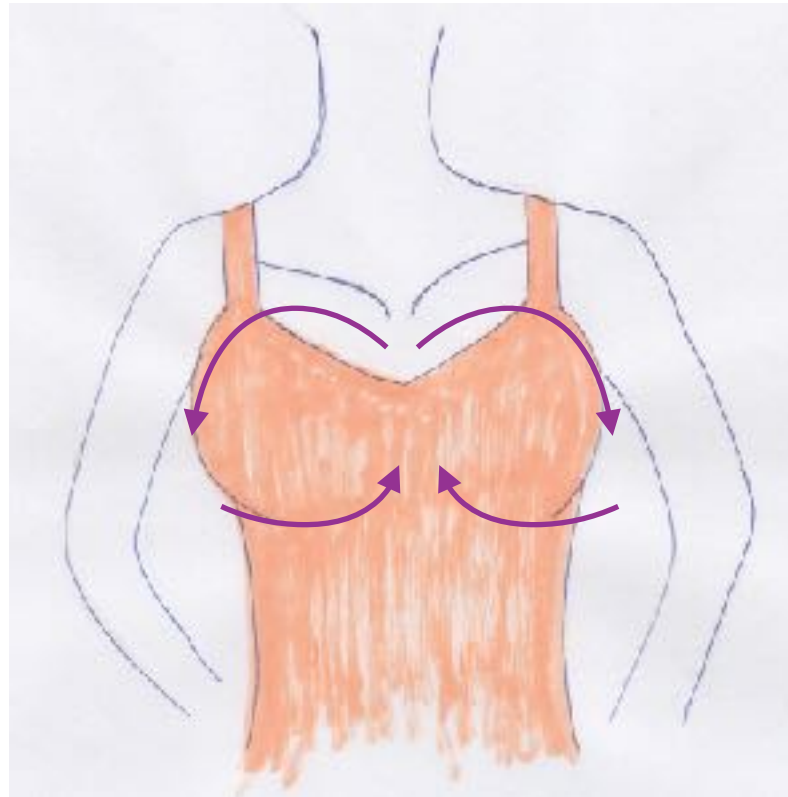
DIY 胸リンパマッサージ

STEP 2: ウェストから胸の横ほぐし



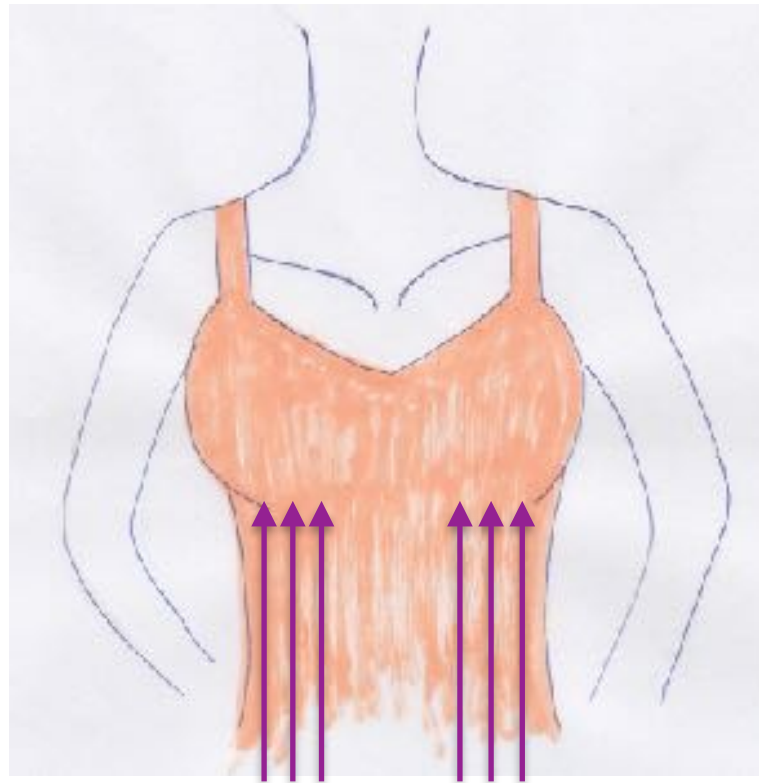
DIY 胸リンパマッサージ

STEP 3: (正面) 胸の上下ほぐし



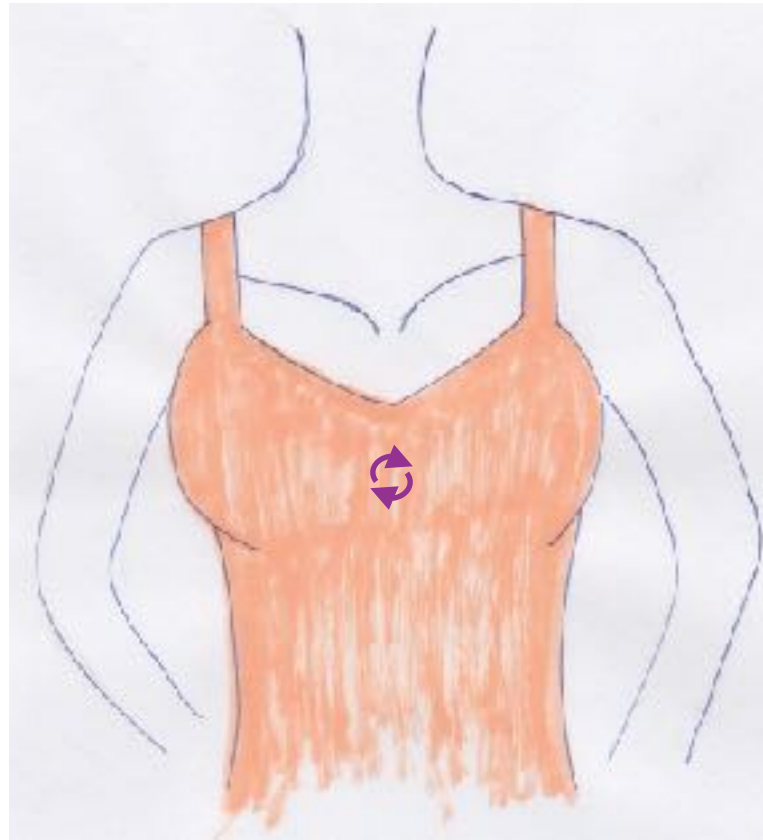
DIY 胸リンパマッサージ

STEP 4: (正面) ウェストから胸ほぐし



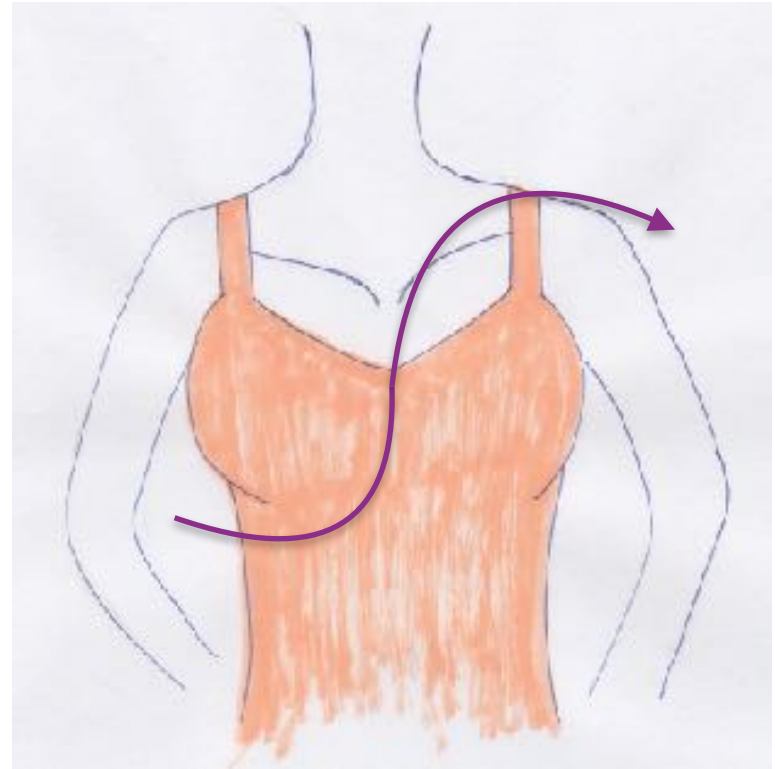
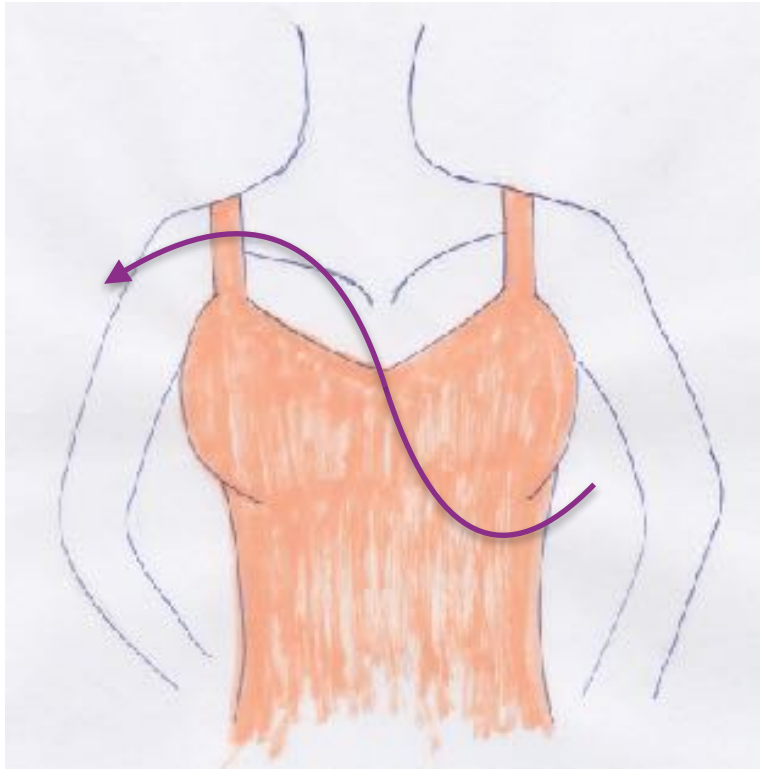
DIY 胸リンパマッサージ

STEP 5: 胸の中心（壇中）ほぐし



DIY 胸リンパマッサージ

STEP 6: 仕上げ流し



ありがとうございました！



odekirei@gmail.com



@odekirei



@ozakifumi