

OIL MASSAGE & LOMILOMI

- ADVANCED -

copyright©2009-2010 NATURAL TIME

タイトル	内 容	タイトル	内 容
1	17-で行う手の平のストローク	16	脊柱から横方向へのストローク 2
2	手の平の曲線を描くストローク	17	腰～手先へのストローク
3	大円筋を引くストローク	18	肘、前腕の背中半身のストローク
4	交互のストローク	19	腰、腹部のストローク
5	掴むストローク	20	腕、体側のストレッチ&マッサージ
6	指のストローク	21	肩甲骨周り、頸部、腕への様々なストローク
7	前腕のストローク	22	指による前腕のストローク
8	拳による大腿のストローク	23	肩甲骨周りのストローク&ストレッチ
9	呼吸を整え、手の平による背中全体のストローク	24	背中全体の前腕のストローク
10	親指による背中全体のストローク	25	背中での仕上げのストローク
11	手の平による両肩のストローク	26	仙骨、臀部のストローク
12	親指による両肩のストローク	27	手の平による脚裏面全体のストローク 横から
13	片方の肩のストローク 1	28	手の平による脚裏面全体のストローク 前から
14	片方の肩のストローク 2	29	指を強調させたストローク
15	脊柱から横方向へのストローク 1	30	大腿部のストローク (基礎バージョン)

タイトル	内 容	タイトル	内 容
31	脚の外側、内側のストローク (基礎バージョン)	46	片方の肩の拳のストローク
32	拳による大腿部のストローク	47	大胸筋の手の平のストローク
33	引き上げるストローク	48	両肩の拳のストローク
34	指による膝裏のストローク	49	上向き仕上げのストロークと呼吸を整える
35	ふくらはぎのストローク		
36	前腕による脚のストローク		
37	手の平、前腕などの脚前面全体のストローク		
38	膝下部のストローク		
39	大腿部のストローク		
40	拳による脚前面のストローク		
41	手の平による腕全体のストローク		
42	手先、指、腕全体のストローク		
43	肩甲骨を外側へ引くストローク		
44	両肩の手の平のストローク		
45	片方の肩の手の平と指のストローク		