

手技 部位	揉ねつ	移動揉ねつ	指圧※1	もみ	のぼし	さすり
首	揉ねつ (自動コースのみ)	たて移動揉ねつ 	首指圧 	首はさみもみ 	のぼし上げ 	首さすり
肩 (内)	肩揉ねつ 	たて移動揉ねつ (肩(外)のよこ移動揉ねつに含まれる)	はさみ指圧 	肩もみ 	のぼし上げ 	肩全体さすり
肩 (外)	肩揉ねつ 	よこ移動揉ねつ 	肩指圧 	肩もみ (自動コースのみ)	3段押し 	肩さすり
肩 甲骨(上)	3D揉ねつ 	たて移動揉ねつ 	たて移動指圧 (肩甲骨(下)のたて移動指圧に含まれる)	肩もみ 	のぼし上げ 	たてさすり
肩 甲骨(下)	揉ねつ 	たて移動揉ねつ 	たて移動指圧 	肩もみ (肩甲骨(上)の肩もみに含まれる)	のぼし上げ 	たてさすり
腰	はさみ揉ねつ 	たて移動揉ねつ (自動コースのみ)	たて移動指圧 	はさみもみ 押し上げもみ 	押しのぼし 	たてさすり たて広げさすり (自動コースのみ)
おしり	おしり揉ねつ 	おしり移動揉ねつ (自動コースのみ)	おしり指圧 	おしりもみ 	おしりのぼし 	おしりさすり
おしり 下	なでもみ (横揉ねつ) 	おしり移動揉ねつ (自動コースのみ)	—	はさみもみ 押し上げもみ 	おしり下のぼし 	おしり下さすり
背すじ	—	—	—	もみ背すじ 	背すじのぼし 	さすり背すじ

ストレッチ
首すじ
肩甲骨
背すじ上部
背すじ下部
体幹
骨盤
脚
ふともも

基本手技に「たたき」や、モミ玉の温感を組み合わせることができます。

※1: 指圧とは、もみ動作を応用した動作です。

●矢印は動きのイメージです。◎写真、イラストは全てイメージです。