



## 【ルール】

二人組を作り、ペアになった人の上腕から肩にかけて優しくもんであげます。

## 【ポイント】

やわらかく、少し物足りないくらいの強さで揉むようにします。

## 目的・効果

マッサージ効果、他者との交流