

1. ボディスキャン
 - 仰向けに寝て、体がどのように床に接しているか感じる。体のそれぞれの部位にどのような針や重さなどがあるか感じる。
2. 準備
 - https://www.youtube.com/watch?v=lbh_4oAQQHA
3. 首
 - <https://www.youtube.com/watch?v=NEX3klBgNvo>
4. お腹
 - <https://www.youtube.com/watch?v=hU5kqpTbynk>
5. 脇腹
 - <https://www.youtube.com/watch?v=f4UDEIQyy3Q>
6. 脇と胸
 - <https://www.youtube.com/watch?v=pAjbzZkEZjM>
7. 股関節前
 - <https://youtu.be/BbKISz2mzCk?t=195>

8. 骨盤周り

- <https://www.youtube.com/watch?v=T6WY6lqo6cM>
- https://www.youtube.com/watch?v=G9n_j4FPoAw

9. ボディスキャン：体の変化を確認します

- 仰向けに寝て、体がどのように床に接しているか感じる。体のそれぞれの部位にどのような針や重さなどがあるか感じる。
- ボーナス：パンプアップ
 - <https://www.youtube.com/watch?v=r3K82FwzqdU>