

# ソマプレーンの使い方 男性編



会陰部位の約3センチの範囲に、軽く触れる程度の感じでソマプレーンのローラーを当て、片道3秒位（往復6秒位）の時間をかけてゆっくり回転移動させ持続的に20回行なってください。

