

# 症状別ご利用方法

もみ玉  
ベース

お腹・便秘

(ダイエット)

座って本体を太ももに置き、  
お腹に当てる。



操作：タタキ(狭い)(広い)

腰痛

ソファや椅子に立てる。  
座布団やクッション等で  
お好みの高さに調節。



操作：モミ・モミタタキ・  
タタキ(狭い)(広い)

お尻・坐骨

本体を台に乗せ全体重が  
かからないようお尻をも  
み玉に当てる。(要タオル)



操作：モミ・モミタタキ・  
タタキ(狭い)(広い)

振動・  
突起  
ベース

骨盤のゆがみ

本体を台に乗せ、全体  
重がかからないように  
お尻をお尻用突起で刺  
激する。(肩が上がって  
いる方に体重をかける  
と効果的)

