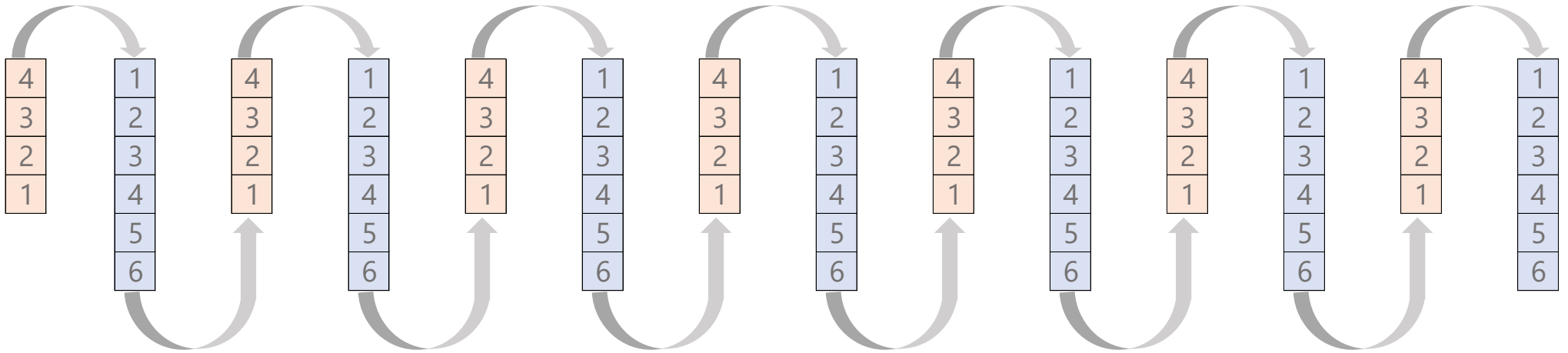
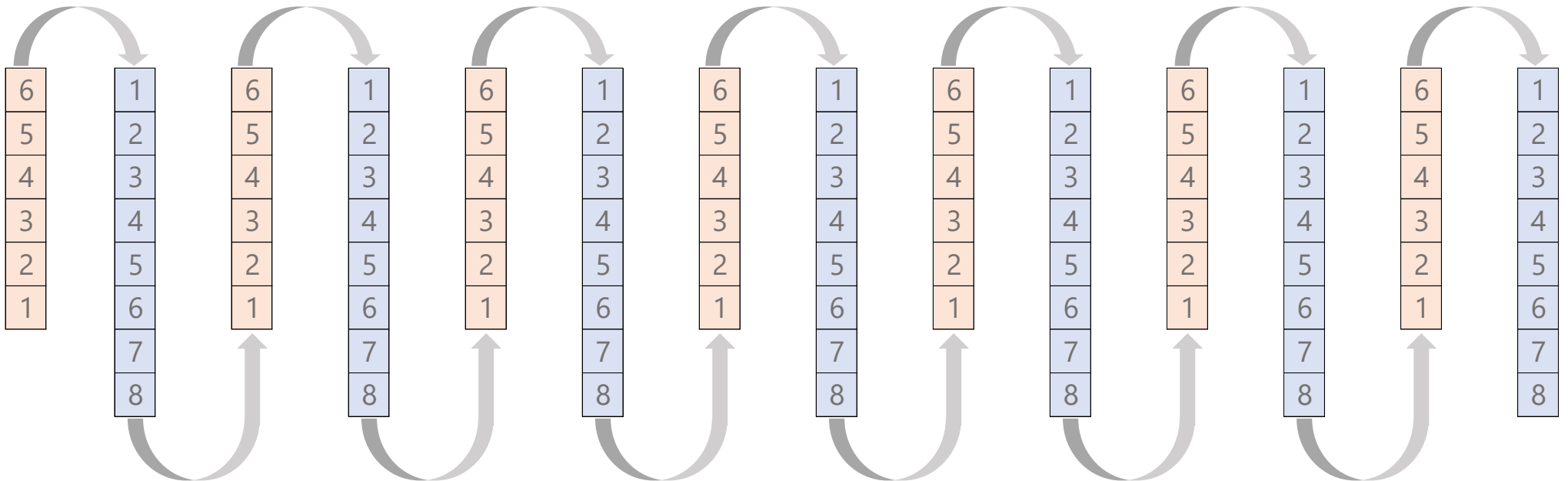




● 4秒で吸って、6秒で吐きます。大きく吸って、しっかり吐き切りましょう。

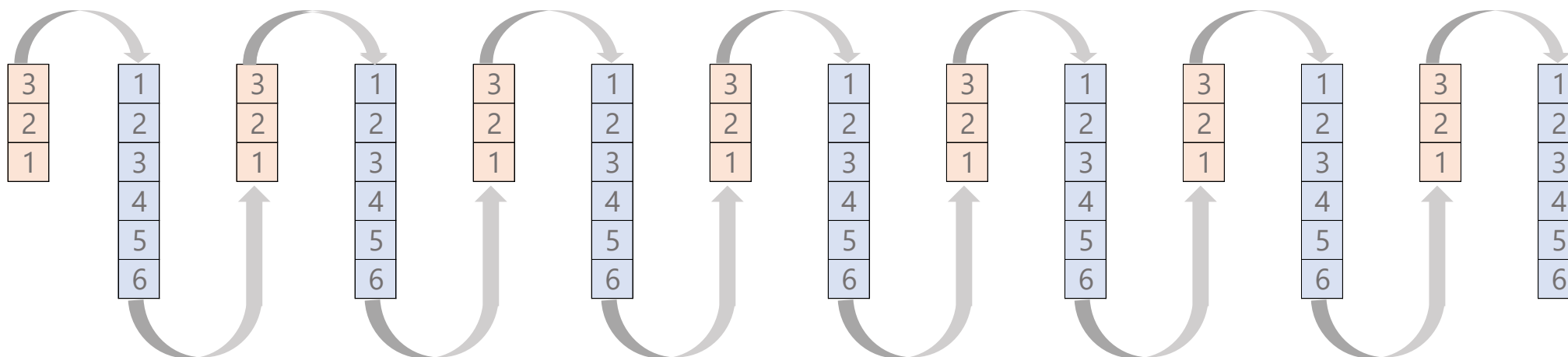


● 6秒で吸って、8秒で吐きます。大きく吸って、しっかり吐き切りましょう。





●3秒で吸って、6秒で吐きます。吐く息は細く長く、最後まで吐き切るようにしましょう。



●4秒で吸って、8秒で吐きます。吐く息は細く長く、最後まで吐き切るようにしましょう。

