

# EMSの装着方法

# 完全ガイドブック



## お腹のシェイプ



## 下腹のシェイプ



## ウエストのシェイプ



## お腹のシェイプ



## お尻の引き締め



## お尻の横の引き締め



## 太もものシェイプ(前)



## 太もものシェイプ(横)



## 内ももの引き締め



EMSの着ける位置

## ふくらはぎのシェイプ



膨らみのある部分に着ける

## 足首のシェイプ



EMSの着ける位置

## 二の腕のシェイプ



EMSの着ける位置

内ももの引き締め

鎖骨の下に  
着ける



EMSの着ける位置