

タービュヘイラーの使い方



回転グリップを反時計回りに止まるまで回す



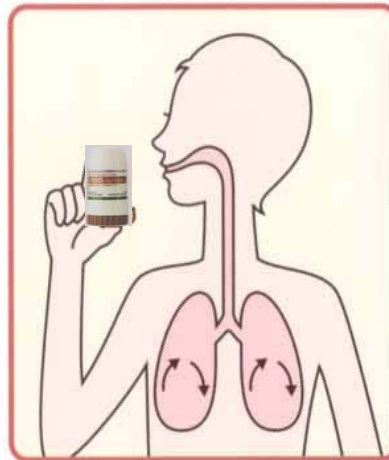
回転グリップを時計回りにカチッと音がするまで戻す



十分に息を吐き出す



早く深く吸い込む



息をこらえる



よくうがいをする