



カリスマエステティシャン伝授

# ♥自宅でカンタン♥ セルフレッグケア



ufvオールボディモイスチャージェル  
270g ¥3800  
1kg ¥8800

使用量の目安はで3〜4プッシュです。  
お風呂上りや、シャワーの後など朝晩2回ほどのマッサージが  
効果的です。気になる部分は重ね付けしましょう！

## ⌚ 5分間ケア(時短バージョン)



ジェル1〜2プッシュを  
手に取り足全体に塗  
り伸ばします。



脚の甲や足指・足の指  
の間にもすりこみます。



足の裏やかかと・くる  
ぶしにもすりこむよう  
に塗ります。



両手でワッカを作ります。



ワッカで挟むような  
形で足首から上に向  
かって流します。



足首から足の付け根  
部分まで引き上げる  
ように流します。

バストアップ編  
ヒップアップ編  
二の腕引き締め編  
はコチラをチェック！



### クイックマッサージ

60秒



足裏・コリをほぐすように

## 🌙 しっかりケア(ロングバージョン)

### 足のむくみ解消集中ケア



下から上に引き上げるように

①骨の1線外側のライン



出ている骨の裏側辺りを・・

②さらに①のラインより1線外  
側のライン



痛みがある場合は圧を弱めに

③骨の内側のライン

### ひざ回りたるみケア



ひざの骨周りをほぐすように・・



中央から外側へ・・

### 太もも引き締めケア



内もも側から両手で下から上に  
引き上げながら移動させます



外側まで来たら、内側にまた向かって  
引き上げながら移動させます