



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。



足の甲や足指・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