



## おうちでかんたん！ エステ洗顔でいきいき素肌。

かならず濡れたお肌にお使いください。  
つぶつぶが気になる、滑りが悪い時は  
適宜お水を足してください。

洗い流せば  
しらたまみたいなの  
やわらか素肌♥



**1** 濡らした鎖骨～顔に  
殺物練り洗顔を  
うすく塗布します



**2** 右鎖骨下に左手を密着させ  
肩まで滑らせて3秒キープ  
左も同様に3回くりかえし



**3** 首を下から上に伸ばす  
3回くりかえし



**4** 首の側面を耳から肩へ  
なでおろす  
3回くりかえし



**5** あご先から耳の下まで  
引き上げる  
3回くりかえし



**6** 小鼻と口角の横に手を当て  
耳前まですべらせる  
3回くりかえし



**7** 小指が鼻側面に付くように  
手を当て、目の下から  
こめかみにすべらせる  
3回くりかえし



**8** こめかみから耳前を通り  
首筋～鎖骨までなでる  
3回くりかえし



**9** 鼻を手で包み、上下させる  
目頭と小鼻を軽くプッシュ  
3回くりかえし



**10** 眉の上に指を揃えてあて  
生え際まで引き上げる  
3回くりかえし



**11** 額の中心からこめかみに向  
かってゆっくりすべらせる  
3回くりかえし



**12** 指を揃えて目の上を覆い  
こめかみに向かってすべらせる  
3回くりかえしてこめかみをプッシュ

