



ローズマッサージの手順



準備 | リンパが集中している部位を動かし流れをよくします！



①腕を前後に5回大きく回します。
(肩甲骨からしっかりと動かしましょう。)

②鎖骨の下をクルクルと5回さすります。
(中心からワキの下に向かって行います。)

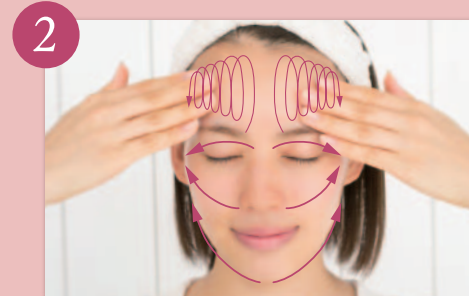
③鎖骨の上を5回押します。
(指3本で鎖骨の骨にひっかけるように。)

④耳を前後に5回大きく回します。
(耳の付け根からしっかりと動かしましょう。)

セルフケア | クリームをたっぷりと使い、マッサージをしながら肌になじませましょう！



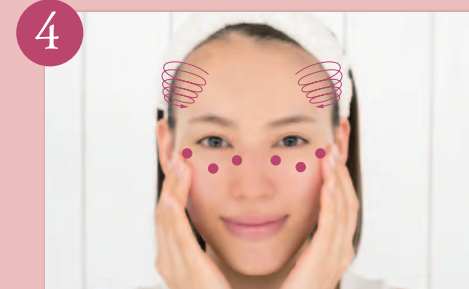
①こぶしで頬の筋肉を3回ほぐします。
(こぶしの第二関節、平らな部分を頬にあて、滑らせるように行いましょう。)



②顔全体のリンパを3回流します。
◇フェイスライン・頬骨・眉の骨をしっかりと挟むように行います。1.あご先〜耳の下 2.小鼻のきわ〜耳の中心 3.眉頭〜こめかみ 4.額は中央〜こめかみまで。らせんを描きながらゆっくりと動かしましょう。



③顔全体の筋肉を3回引き上げます。
手のひら全体で行います。
1.頬全体〜こめかみ 2.目の下〜こめかみ 3.額は手を横に。眉毛の生え際〜額、髪の毛の生え際まで。



④リフトアップのツボを刺激します。
最後に髪の毛の生え際を押さえ、後ろに引くように3回ほぐして終了です。

4品で
かなえる！

極上の肌ケア



Point！

クレンジングの後に、ホットタオルで皮膚温をアップさせてからケアしましょう！

STEP
1
ローション



肌を整える

ローションをコットンにたっぷり含ませ、軽くパッティングしながら顔全体になじませます。乾燥しやすい目もとや口もと、頬は重ねづけをしましょう。

コスメティック ローション
120mL 4,000円(税抜)

STEP
2
美白美容液*1



しみ・くすみを防ぐ*1

2〜3プッシュを手に取り、顔の中心から外側に軽くすべらせ顔全体になじませます。美容成分をしっかりと肌に届けるように、ハンドプレスを行います。

*1 メラニンの生成を抑え、しみ・そばかすを防ぐ

ホワイト ハーブ エッセンス
<医薬部外品>
50mL 10,000円(税抜)

STEP
3
美容オイル



ハリ・ツヤを与える

4〜5滴を手のひらであたためてから、頬を包み込むように顔全体になじませます。乾燥しやすい目もとや口もとは、指の腹を使い軽くたたきこむようにつけます。

キャロット & カレンドラ ナリシング エッセンス
30mL 5,000円(税抜)

STEP
4
エイジングケア
クリーム*2



保湿・ハリを与える

パール1個程度を手のひらであたため、顔全体になじませます。肌に密着させるようにハンドプレスをし、おさえます。

*2 年齢に応じたケア

【限定】
モイスチャークリーム R
50g 15,000円(税抜)