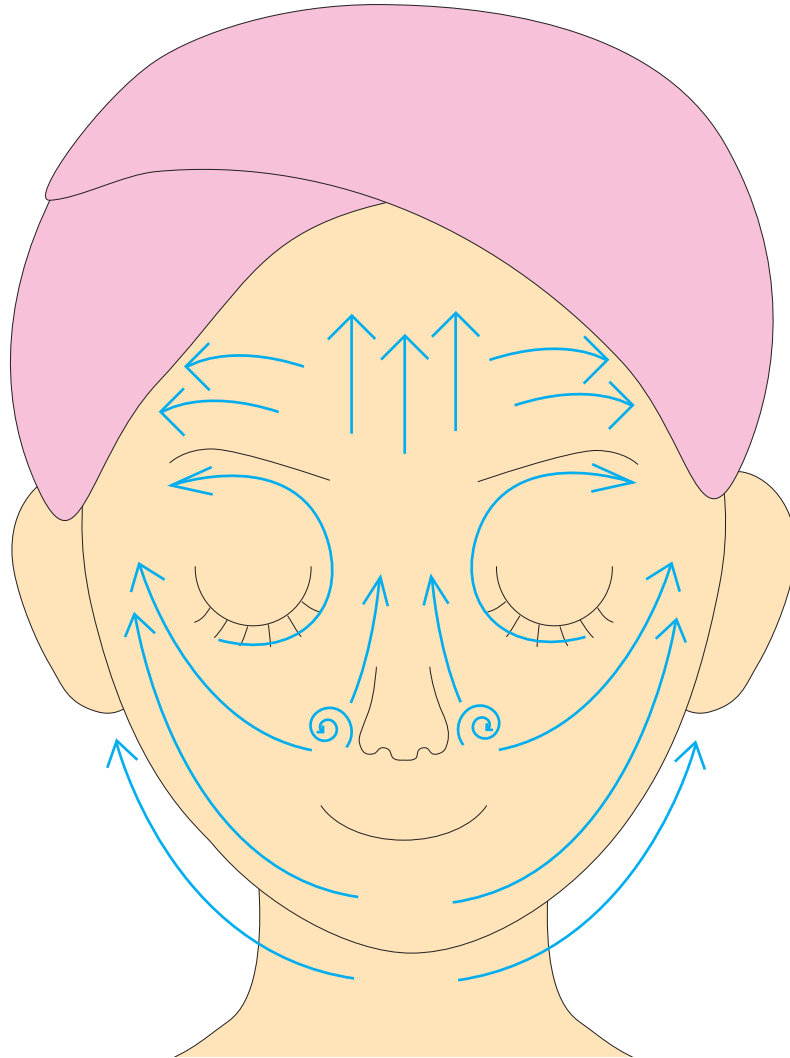


# < 簡単リフトアップマッサージ >

全行程 2~ 3回ずつ



額の中心から上へ引き上げる

鼻の脇の汚れをやさしくもみ出すようにくるくる回す

額の中心から滑らせるように左右へ流す

あごの下から持ち上げるように、耳下まで手を滑らせる

目の周りを外側から内側へ入れるようにくるりと回す

あごの先から持ち上げるようにこめかみまで手を滑らせる

鼻筋上へ向かって指を滑らせる

ほほの中心からこめかみまで持ち上げるように手を滑らせる