

リフトアップ (ソフト)

リフトアップ (ハード)

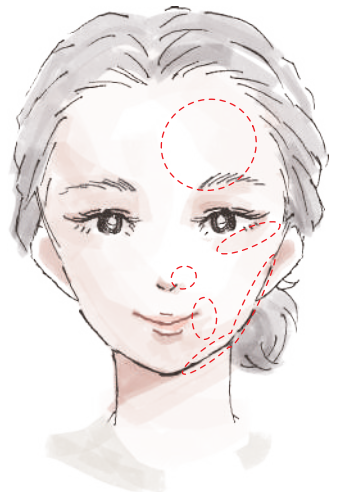
タッピング (ソフト)

タッピング (ハード)

モードはお好みで
選んでOK

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

- ・①～④はリフトアップ、⑤はタッピングがオススメ!
- ・小さいところはタッピングがオススメ!
- ・パックの前に2分ほど流して、その後にパックもオススメ!



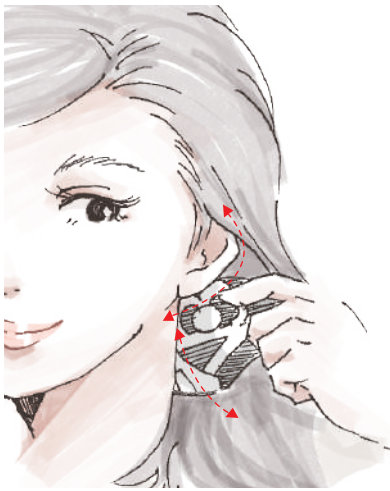
下準備

お手持ちのクリームを額、目の周り、鼻の周り、口周り、アゴのライン、乳突筋に塗布する。



①縦に頭頂に向かってEMSをゆっくりとかけていく。(音が苦手な方は、レベルを下げて良い。)仕上げに生え際や、アイラインの延長線上を優しくなぞる程度にマッサージする。

リフトアップ (ソフト)



②耳の周り、首の周りをしっかりとマッサージをする。

リフトアップ (ソフト)



③首の周り、耳の後ろや乳突筋、アゴのラインに沿ってしっかりとマッサージをする。

リフトアップ (ソフト)



④目の周りやまぶた、鼻の周りや口の周りを優しくマッサージをする。

リフトアップ (ソフト)

⑤顔の周りは筋肉の流れに沿って滑らすようにマッサージをしてあげると良い。

タッピング (ソフト)