

目カアップ!

リフト・アップ リンパケア ①

軽く上を向き順に指の腹でやさしくなでてみましょう。

- A** あごの先から鎖骨に向かって 4回
B あご先とあご角の間から鎖骨まで 4回
C あごの角から金鎖骨に向かって 4回



- D** あごの先から耳のうしろに 4回
E 耳のうしろから首すじに沿って鎖骨まで 8回



A~E を左右 3セットずつ行います!