4位 脱毛

ドレスを着ると目につくむだ毛は早めに処理を

うぶ毛を脱毛することで肌が白くトーンアップ

デコルテや背中があいた、露出度の高いドレスがトレンドのせいか、「脱毛も欠かせないビューティメソッド」と回答する先輩も。うぶ毛をきれいに処理することは、ドレスの着映えをよくするだけでなく、肌色のトーンアップ効果もあるそう。自己処理はトラブルをまねきやすいので気をつけて。

自分ではほとんど気づかない"死角部分"の脱毛を忘れずに！

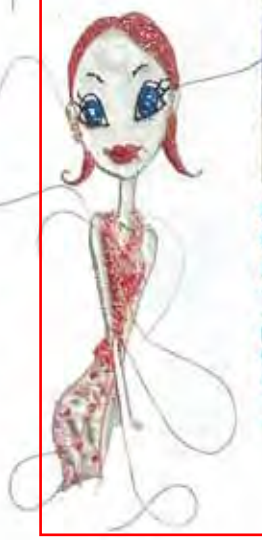
「自分では見えませんが、ゲストから意外によく見えるのが背中や衿あしのむだ毛。ここの毛はビデオにもしっかり映ってしまうので、プロの手を借りてきちんと処理しておきましょう。また、婚約から結婚後、しばらくの間は指輪を見られる機会が増えるため、指のむだ毛もレーザー脱毛で処理しておくほうがベター」（梅田さん）

レーザー脱毛をやっておけば新婚旅行先でのお手入れが不要に！

「それほど痛みのないレーザー脱毛が広く浸透したおかげで価格競争が進み、値段がリーズナブルに。だからこそ安心感のあるクリニックにお願いすることがポイント。炎症がひどい場合は、お薬もくれるし。とくに、結婚式が間近に迫った人は、新婚旅行先でお手入れしなくてすむように、すぐ行くといいですよ」（吉川さん）

女医さんとなら、気がねなく脱毛の話ができる

「実際に脱毛をするとき、部位によっては話しにくかったり、恥ずかしくなることってありますよね。なので私は女医さんがいるクリニックでの脱毛をおすすめします。そういう私も衣理クリニックでレーザー脱毛を受けたんですが、男性ドクターとはまったく違う安心感が得られて大満足。やはりこういうことは女どうしじゃないと！」（奈部川さん）



衣理クリニック表参道

東京都港区北青山3−5−30入来ビル4F ☎03-5786-0077 診療時間11:00〜20:00 火曜休 レーザー脱毛・わき1回21000円、鼠蹊1回36750円 http://www.sri-clinic.com

その他

思わず試したくなるメソッドの宝庫

「通い派」

サロンや先生を指名してきれいの頂点を極める

ここでは、魅力的な少数意見をご紹介。まずはウェディングドレス姿が最高に美しくなると絶賛だった整体。次に、素肌をより美しく輝かせるアートメイクやほくろとり。これは、信頼できる先生を選べばリスクも少ないので、指名が絶対！という条件がつきました。

整体通いでドレスを美しく着こなせる体に

「結婚前に知っておきたかったのが六本木にあるジンテラピー。手や脚、足を使って顔や体に独自のマッサージを施していくだけで、体のゆがみやむくみがとれて肌の色ツヤが確実によくなる驚きの整体！　通うほどに顔や体が引き締まって、体の内側から元気になる感じ」（寺山さん）

JING THERAPY
銀座中国健康整体院 六本木ヒルズ分院

東京都港区六本木6−2−35ハマ六本木ビル602 ☎03-3478-8655 営業時間11:00〜22:00 予約優先 ブライダルトータル整正(6回) 250000円 http://kiseyu.jd.infoseek.co.jp

大きなほくろやあざをとるのも花嫁としての身だしなみのひとつ

「自分の顔にある大きなほくろやあざに悩んでいる人。そんな人は結婚を機にとってみてはいかがですか？　ほくろやあざをとるには時間がかかりますが、種類によってはレーザーで簡単にとれるものも。白金台整形の佐野先生みたいに信頼できて腕のいいドクターにかかれば、びっくりするくらいきれいになりますよ」（吉川さん）

白金台整形・形成外科

東京都港区白金台3−16−13 5F ☎03-3473-0111 診療時間9:00〜13:00、15:00〜18:00、土曜9:00〜13:00 日曜、祝日休 ※料金は直接お問い合わせを。http://shirokanedai-clinic.com

整体エステガイア

「この機会に自分の体と向き合おうと考え、整体エステに3カ月間通いました。ここには、独自のメソッドがあり、1回の施術でアンダーバストが3cm減ったり、施術後に身長が伸びたりと驚きの連続。また、歩き方や立ち居振る舞いなどの指導もあって勉強になりました」（千葉さん）

東京都渋谷区恵比寿南1−20−8 エムアイビル2F ☎03-3716-8819 営業時間10:00〜20:00 火曜、第3月曜休 短期集中整体エステコース(6〜8回) 300000円

より自然な素顔ときれいを生み出すなら、断然アートメイク！

「素顔を際立たせるという点でアートメイクはとても有効。私が最高！と称賛している、この道20年の濱崎先生にかかれば、確実にきれいな花嫁に。仕上がりはとてもナチュラルでまったく不自然に見えないのも魅力。しかも、関谷クリニック南青山の施術なら麻酔などが使えて痛みを軽減でき、安心感も高まります」（平塚さん）

関谷クリニック南青山

東京都港区南青山4−20−14 ☎03-3405-1315 診療時間10:00〜19:00 日曜休 ※料金は直接お問い合わせを。毎週水曜がアートメイクの施術日。http://www.sekiyacl.com

「自己ケア派」

自宅での過ごし方が当日の美しさを左右

せっかく人の手を借りてきれいになっても、自宅でのケアを手抜きしたら効果は半減。勝ち組花嫁になるためには、自宅ケアや自己コントロールも必要不可欠！　先輩花嫁の例を参考に、自宅でのビューティメソッドを考えてみては？

スチーマーを使えば、サロン並みのスペシャルケアが可能に

「トラブルを起こしやすい肌質なので、自宅での美肌管理には気を配りました。規則正しい生活を心がけつつ、週2〜3回のペースで顔全体にイオンスチーマーで蒸気を当てます。定期的に使えば肌の基礎体力も上がっていきますし、式のあとも長く使えるので、「美肌ギア」としておすすめです。私は、裏ワザ的に背中ケアにも愛用してました」（千葉さん）

イオンスチームが角質層まで浸透してふっくらとしたハリ肌に。@cosmeでも人気の商品。松下電工 エステジェンヌ イオンスチーマー ナノケア(クールバターつき) 25600円（編集部調べ）

正しい姿勢やきれいな歩き方を特訓して、本番当日に臨む！

「挙式当日は10cm以上のぼっくり風の靴をはく場合が多く、姿勢や歩き方が不自然になりがち。また、花嫁にはどうしても視線が集まるので、ウォーキングレッスンの本を買い、自宅で猛特訓。背すじを伸ばしておへその下に力を入れ、かかとから先に地面に足を下ろす。簡単なようですが5分も続けると汗がドッと出るほどハード」（寺山さん）

疲れた顔は厳禁！たっぷりの睡眠と充分な休息が花嫁を輝かせる特効薬

「働きながら結婚に向けての準備をする女性が多いと思いますが、できることなら挙式前から思いきって休暇をとってみて！　私は当時、仕事が忙しくて毎日午前様。おかげで肌の調子も絶好調とはいえず……。1週間前から休んでたっぷり睡眠をとり、きちんとエステ通いができていたら写真写りがもっとよかったかも!?　と後悔」（梅田さん）

引き締まったスリムな体でこそ純白のドレスが引き立つ！

「正直、ウェディングドレスってガリガリな人がちょうどよく見えるので、ぽっちゃり体形の人は要注意！　真剣にダイエットを考えているなら、美容系クリニックで購入できる食欲抑制サプリ"メリディア"と"マイクロダイエット"に、基礎代謝を上げるための運動を取り入れて。これなら無理なく続けられて減量確実！」（奈部川さん）

泣かない練習とウォーターブルーフコスメでメイクをキープ

「ハレの日にメイクがくずれては台なし。涙腺がゆるい体質（笑）をふまえて、いつも冷静でいられるように、また、あまり動揺しないように、マインドコントロール。当日のことを考え、イメージトレーニングするのがおすすめ。さらに、ウォーターブルーフメイクは必須。自分のお気に入りのものを持参してメイクしてもらいました」（寺山さん）