

Rayモデル彩友美のモテボディのヒミツ公開

カンタンなことで、毎日続けていけば、やっぱり違いが出てくるはず。彩友美が実践しているのはむくみ解消のツボ押しとボディの保湿。実践ってケアしてます！ って感じだと続かないから、テレビを見ながらと自然にできることがいちばんかな。



リラックスして、楽しみながらボディケアすることが大切！ 生活のリズムと合わせて、ケアしなきゃいけないもの足りない！

レシビ 3 ロクシタンのシアバターで全身つるつる♪

少しでも乾燥したらボディクリーム。すこしかかりになったときはロクシタンのシアバター。すくなくうるもって、つるつる前に。



彩友美に直撃Q&A

Q彩友美が理想とするモテボディは？

A.「キツとひきしまったすっきり脚が理想」

履きやす、太すぎずで筋肉質の脚がセクシー。むくみなんて、絶対にさそうひきしまり感が魅力。

Q毎日、ボディケアで

気をつけていることは？

A.絶対に日焼けしない！！

夏は小まめに塗れるんだけど、汗で落ち、シミやくすみが出てきたり、肌の弾力がなくなるとイヤかな。

レシビ 1 ツボ押しでむくみ解消

ミニスカートをはく機会も多いからむくみは大敵！！ 血行をよくするツボ押しをお風呂の中やテレビを見ながらやってます！



レシビ 2 外出時はラメ入りスプレーをシュッ！

ヘア&メイクに敷いてもらったスプレー。肌がつるつる上品なラメがツヤ感に見せてくれるの。スプレーだから均一につくよ。



→肌、デコルテ、顔など肌露の部分にスプレー。軽く手でのばして前になじませます。ラメの発光でボディにメリハリも出ます。

ホールターネック 1,395円/デニムスカート 4,095円/ともにもANAP渋谷店 ネットレス 3,990円/ピアス 2,625円/チェーンベルト 7,140円/上履ファンタジー ミュー 1,245円/PG渋谷店0365

全身ぬかりナシセブの松下美智子さん(ネイルスト)

見える部分だけでなく、バストや足の裏など、ふだんは見えない部分もきちんとケア。隅々までケアしてると、気持ちも落ちつきやすくなる。また、敏感肌なので、肌にやさしいケアを心がけています。

レシビ 1 朝も夜もキラキラな胸元♡

胸元の美しい胸元を褒められることが多いので胸元ケアは必須。夜はシルバールパール入り保湿ジェルでマッサージ。朝はパール入り日焼け止めUVケア。



ネイルサロン「トゥーンソレイユ」主筆。世界のネイルコンテストで数々の賞に輝くトップネイルスト。自然とこれに惚れるコスメフリーク。http://www.toune-sol.com/

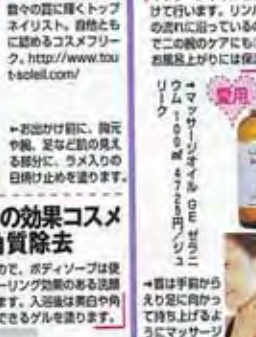
→お出かけ前に、胸元や腕、足など顔の見える部分に、ラメ入りの日焼け止めを塗ります。

お風呂ケアセブの吉川千明さん(美容家)

血行の悪さが肌や体全体の状態を悪くします。お風呂で血行がよくなったときにケアするのが効果的&効果的なんです。夏はシャワーだけになりがちですが、湯船につかることをオススメします！

レシビ 2 二の腕もスッキリ！入浴中にマッサージ

デコルテや腕のケアはマッサージオイルをつけて行います。リンパの流れに沿っているのだから腕のケアにも。お風呂上がりには保湿。



リウム マッサージオイル 600ml 1,980円/アロマセラピーボディオイル 600ml 1,980円

レシビ 1 バスソルト&バスオイルを塗ってスベ肌！

バスオイルやバスミルクでマッサージ。そのまま塗って、皮膚がやわらかくなったゴマージュやバスソルトで保湿ケア。



アロマセラピーアロマソレイユ ミニチュア/バスオイルコレクション 3種×9本 8,775円/ココアソレイユ (白)ボディエクスフォリエイティングジェル 125ml 4,200円/ジュリーク (白)ドクターズ アロマバス スクンケア 500g 2,100円/ハイパーブラント

レシビ 3 足裏、かかとケアも大切な日課

ミュール履をキレに履けるためにかかとのケアは肝心。厚くなった角質をとった後は保湿クリームを塗ってやわ肌仕上げます。



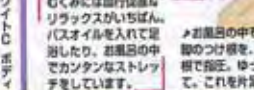
レシビ 2 +αの効果コスメで角質除去

敏感肌なので、ボディソープは使わず。ピーリング効果のある洗剤で洗います。入浴後は美白や角質除去ができるジェルを塗ります。



レシビ 3 足浴&ストレッチでむくみケア

むくみには血行促進がリラックスがイチバン。バスオイルを入れて足浴したり、お風呂の中でカンタンなストレッチをしています。



レシビ 1 足裏に効果的！お好みのバスオイルを塗って15分スベ肌！

足裏に効果的！お好みのバスオイルを塗って15分スベ肌！



ヘア&メイク相談代さん(マスカラン) オススメ！

アッシュ エル ボーテ 青山店

この店独自のこだわりと専用のケアがあること、代わりUPに効果的です。また、フットケアトリートメントもお手頃価格でOK！

ファッション性、美容師などでも引っぱりだ。美の知識はどカキチ！

↑ラウンジのようなゆったりとした空間で、くつろぐこともできます。

※東京都港区北青山2-7-25 神宮前ビル5F ☎03-3296-9471 受付 11:00-21:00、水-金 13:30-21:00、土曜 12:30-20:00、日曜休 ※メニュー一例：フットケアトリートメント 20分 2,100円、ボディケアトリートメント 60分 22,500円など。

美容ライター宇野ナミコさん オススメ！

ヴェレダ ナチュラルケア スタジオ Aoyama

セルライトをケアするコースが人気です。セラピストのすぐれたテクニックで、気持ちいい癒しの時間が過ごせます。

ライター歴10年、女性誌のビューティーページや広告などで活躍中。

↑ヴェレダのアロマオイルを使ったマッサージで心地盛り。

※東京都港区北青山3-8-3 ミリウム表参道1F ☎03-5468-0031 11:00-21:00 (ショップは12:00-22:00) ※例 2月曜(祝日除く) ※メニュー一例：ボディコース 90分 12,800円(セルライト対策)、フルボディコース 70分 10,500円、アロマセラピーボディ 85分 12,800円など。

ヘア&メイク山下梨子さん オススメ！

ジュリーク代官山

精製エキス入りコスメのトリートメントで癒されます。ボディケアのケアコースはリーズナブルで、嬉しいですよ！

↑ジュリークに入浴の「トリートメント」を体験！

※東京都港区代官山20-23 代官山プラザ2F ☎03-5428-0880 12:00-20:00 ※不定休 ※メニュー一例：ボディパーツコース 40分 8,250円 (背中のみ)、ボディセルライトコース 70分 10,500円 (背中のみ)、デコルテ&ボディケアコース 90分 8,400円 (背中のみ) など。

見せたい脚&BODYは二日にして成らざる...
美容セラレブの私的ケアレシピ大公開

便秘スッキリ
イチジク浣腸

レギュラータイプ (30g 2コ入)
イチジク浣腸 30E (30g 2コ入)
新登場! ミニシリーズ

お腹がパンパン

つらい便秘で
お悩みのあなたへ
速い効きめの
飲まない便秘のくすりです。

イチジク製薬株式会社
http://www.ichijiku.co.jp

**24時間ケアセレブの
若菜遊子さん(美容ライター)**

顔もボディも同じ肌なので、顔のお手入れと同じステップで、ボディケアをすることが特別、これでボディも、モチモチスベスベ肌になります。

レシビ 1
**4ステップで
念入りボディケア**

乾燥がひどいときはいつものお手入れにスクラブをプラスし、後に使うコスメの浸透をよくします。その後、化粧水、乳液を。

1 ニベアボディタイムディファンク ボディミルク (医薬部外品) 200g 4,000円
2 化粧水
3 ボディスクラブ
4 コクトウ石けん

レシビ 2
スペシャルDAYは朝・晩入浴

リラックス効果の高いぬるりのいい入浴剤で入浴。濡れた夜はぬるりのラベンダー、朝はローズの癒しな香りでお肌を潤わせます。

1 クラッシュボディタイムディファンク (医薬部外品) 500g 1,480円
2 クラッシュボディタイムディファンク (医薬部外品) 200g 2,780円

**独自レシビセレブの
上津原由貴奈さん(学習院大学3年)**

ボディケアの基本はとにかく保湿! 一年中カサカサなので、ケアをおこなうとすぐにバサバサ肌になり……。うるおいキープは大切です。

レシビ 1
**ぶるぶる肌は化粧水+
クリームMIXで完成!**

化粧水+化粧水+クリーム+クリームの層でたっぷり保湿をします。サラサラとしたタイプのものを使うのでベタつきはありません。

1 クリームと化粧水を手のひらでよく混ぜて、全身にムらなく塗ります。でブレンド。

レシビ 2
コットンパックで美脚づくり

週に1回、専用の化粧水を使って、脚にコットンパック。その後はボディ用乳液で水分を閉じ込め、うるおいを与えます。

1 アルブラン 薬用ローション 140ml 4,720円

読者 藤原奈央さん(恵泉女子大学3年) オススメ!

TBC

ビップ、太もも、ふくらはぎがすっきりする下半身フルコースシェイプアップオン (通常販売料12,000円→2,000円以下)。

1 広々としたゆったりとつるつるお肌で美脚。足を踏むたびにすっきりとした肌触りがあがり、リラックス効果もあがり。

お問い合せは全国のTBCへお願いします 0120-025200 (TBCインフォメーションセンター) 9時00分~22時00分
おメニュー: 夏のミニスカート着用 アシ履き 通常販売価格11,900円→1,900円以下 (7月3日(日)まで)

**ベビー肌セレブの
片桐衣理先生(皮膚科医)**

肌が自ら新しく生まれ変わるのを手助けしてあげる。肌に負担のかからないナチュラルなケアを実施。あせらず、長い目でケアすることです。

レシビ 1
**ひじ、ひざetc.の角質は
ピーリング石けん+保湿**

古い角質はムリにゴシゴシすると肌が赤針にくすむ可能性があります。だからピーリング石けんを洗うだけ。後はこまめに保湿をすること。

1 スキンピールピーリング石けん 200g 1,200円
2 スキンピールピーリング石けん 200g 1,200円

レシビ 2
肌をツヤキラして、大人肌を演出

しっかり保湿をした後、白濁止めを塗り、最後にキラキラパウダーを顔や首にフェイスブラシやちぎったコットンなどであびかけます。

1 スキンピールピーリング石けん 200g 1,200円
2 スキンピールピーリング石けん 200g 1,200円

**アロマ達人セレブの
大木奈緒美さん(アヴェダPR)**

植物がもつ効果と香りで心身ともにケアするのがアヴェダです。自宅にいながらスパのような心地よさを味わえるケアが長続きの秘訣。

レシビ 1
**バスソルトで
お手軽スクラブ実行!**

バスソルトでスクラブすれば、そのままお風呂に入るとスクラブ、ボディソープと混ぜると、ソフトなスクラブ効果が出ます。

1 スーリングバスソルト 400g 1,150円

レシビ 2
**むくみ解消、
背中ニキビのケア、
リラックスに
ペパーミントが効く!**

ペパーミントには殺菌作用や筋のクールダウン、気持ちをリフレッシュさせるなどの効果が、スーッとする香りは最高にひたすら。

1 ローズマリーミントハンドボディウォッシュ 257g 2,310円

ライター土橋あずさん オススメ!

リラクスポディ麻布十番店

離れたときに行くのがコッ、体調に合わせてマッサージオイルにブレンドする精油を選んでくれるから、本当にリラックスできる!

1 体間に合わせて温んだアロマオイルが部屋中を満たす。優しく一緒にケアできるカップルお風呂もあがり。

お問い合せは全国のTBCへお願いします 0120-025200 (TBCインフォメーションセンター) 9時00分~22時00分
おメニュー: 夏のミニスカート着用 アシ履き 通常販売価格11,900円→1,900円以下 (7月3日(日)まで)