

三角ゾーンが復活できる 美脚エクササイズで美シルエット



Plan 1 脚を上げてお尻の引き締め



ヒップアップ・ブレイクでメリハリボディ



Plan 1 イスに座るなら本毛はさむべし



Plan 2 立ち作業のときは足を前後左右に動かす



Plan 1 寝ながら内もものアップダウン



Plan 2 寝ながら内ももの脂肪を引き締めろ!



Plan 1 足元をゴムフッパでゆるやかにマッサージ



Plan 1 足元をゴムフッパでゆるやかにマッサージ



Goods 美脚になれるグッズ&コスメ
寝れやむくみが出やすい脚は入念ケアが大事!



マルチボディージェル
イースピタル ドクタービ
ールボディケア ¥595/美
人肌研究所(医療クリニック
が監修)

