

まずは、マッサージを始める前の態勢を整える！

いきなり顔をもむのはNG。まずは上半身全体をほぐしたあと、マッサージ用乳液などを顔全体になじませるウォーミングアップからスタート。

① 面をほくす

[illegible][illegible]

② 周甲費を返す

[illegible]

④ 乳液などですべりをよくする



● 1. 下列各句中，没有语病的一句是（ ）
 ● 2. 下列各句中，没有语病的一句是（ ）
 ● 3. 下列各句中，没有语病的一句是（ ）
 ● 4. 下列各句中，没有语病的一句是（ ）
 ● 5. 下列各句中，没有语病的一句是（ ）
 ● 6. 下列各句中，没有语病的一句是（ ）
 ● 7. 下列各句中，没有语病的一句是（ ）
 ● 8. 下列各句中，没有语病的一句是（ ）
 ● 9. 下列各句中，没有语病的一句是（ ）
 ● 10. 下列各句中，没有语病的一句是（ ）

③ 手を温める



マッサージに使用するのは、指すべりがいい乳液など。手のひらに多めにとり、両手で押さえて手と乳液の両方を軽く温める。これによって肌の緊張がとれ、よりほぐしやすくなる効果が。



Q-BEARSさんの愛用品は、オールインワン美容液。潤すべりのよさと肌あたりのよさ、両方を備えている。イスベシャルモイスチャージェル 150ml V8525/美人製造研究所