

第14回エステティックグランプリ

フェイシャル技術部門 グランプリファイナル2024

ESGRA^{14th}
2024

14th ESTHETIQUE GRAND PRIX

出場マニユアル

本紙は、出場者が取り組みと準備ができるよう作成されています。
審査規定や評価項目だけでなく、出場にあたり大切な内容が記載されています。
よくお読みいただいた上で、ご不明な点は事務局までお問い合わせください。

内容は毎年変動していますのでよくご確認ください。



お問い合わせ

一般社団法人エステティックグランプリ 事務局
〒192-0075
東京都八王子市南新町13-1 八王子繊維センタービル2F
TEL:042-634-9003 FAX:042-623-2210
受付時間:10:00~18:00(土日祝除く)
E-mail:info@esgra.jp

グランプリファイナルの評価内容

知識 30点 カウンセリングシート ※事前審査	+	技術 70点 フェイシャルトリートメント ※当日審査	=	合計 100点 審査員の平均点
--------------------------------------	---	---	---	---------------------------

【知識】 カウンセリングシート規定

記入方法	<p>同送のカウンセリングシート（4枚）にデータ入力・手書きどちらでも可（返却はありません）</p> <p style="color: red;">※記入しきれない等の場合でも、ページを増やすことはできません</p> <p>【データ入力する場合】</p> <p>ExcelやWordで編集できるデータはありませんので、PDF編集ソフトなどを使ってください</p> <ul style="list-style-type: none"> ・編集ソフトについてお問い合わせ頂いても対応できません ・ソフトによってはレイアウトが崩れてしまう場合があるので、確認しながら作成してください
送り先	<p>【発送の場合】必ずコピーをとって「原本」を以下に発送してください</p> <p>一般社団法人エステティックグランプリ事務局 〒192-0075 東京都八王子市南新町13-1 八王子繊維センタービル2F TEL：042-634-9003</p> <p>【PDFデータの場合】E-mail：info@esgra.jp</p>
提出期限	<p>5月27日（月）18時まで</p> <p>期限を過ぎた場合は審査対象外となりますのでご注意ください</p> <p>※期限を過ぎた場合でも事務局から個別に連絡することはありません</p>

審査項目	評価基準	配点	
1	肌状態	モデルの肌状態が、矛盾なく記載されている	2
2	ヒアリング	ヒアリングした全ての項目が、矛盾なく記載されている	2
3	所見	内的・外的要因を理解している	4
		モデルの肌状態や生活習慣などを捉えて分析されている	4
4	トリートメントの目的と特徴	モデルの肌トラブルや肌状態に適していて、整合性がある	2
5	行程	手技・粧材（機具）の選定及び使用目的が肌トラブルや肌状態に適していて整合性がある	5
6	アドバイス	ホームケア（お手入れ・食事・生活等）が、モデルにあった内容でモデルにとって分かりやすく適切な表現でアドバイスできている	5
7	審査員フリー	重要視している点（審査員個々の内容）	2
8	全体	分かりやすく読みやすいカウンセリングシートである	2
		記載内容の全てにおいて整合性がある	2

<div style="width: 10px; height: 10px; background-color: #cccccc; display: inline-block;"></div> 段階評価	<div style="width: 10px; height: 10px; background-color: #f4a460; display: inline-block;"></div> 判定評価（記載点数または0点）
---	--

【技術】競技規定（共通ルール）

<p>直前準備</p>	<p>競技者はマスクを着用し、モデルをベッドに寝かせ 上掛けタオルをかけるまでを、1分以内で行う事(ターバン・ケープ除く)</p>
<p>開始時</p>	<p>モデルがベッドに寝た状態で開始する</p>
<p>35分</p> <p>タイムコールのカウント</p> <p>10分経過です → 20分経過です → 残り5分です → 残り3分です → 残り1分です → 30秒前 → 10秒前 9. 8. 7. 6. 5秒前 4. 3. 2. 1. はい、終了です</p>	<p>カウンセリングシートに記載したトリートメント(抜粋可)を行ってください</p> <p>当日持参 同送の見本に従った「行程表」を当日持参し、自身でワゴンに貼ること ※手書き・データ入力どちらも可</p> <p><u>行程の組み立てにおける確認点</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・フェイシャルにプラスされる技術であれば、足・腕などボディ部位トリートメント可能です ・前操作、バックは自由です ・持参するワゴンに置けるものであれば、ハンディー機器・道具は自由です ・ワゴンは1台とします ・電力を使用するハンディー機器は、事前の電力申請が必要です <p><u>以下は、大きさを問わず、使用不可(禁止)となります。</u></p> <p>×スチーマー ×ヒートマット ×電気ポット</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>お湯を使う場合は、電力を使用しない「魔法瓶」に入れて持参してください。</p> </div>
<p>終了時</p>	<p>競技者は、手(動き)をとめて、ベッド前に立って終了すること(モデルは自由とする)</p>

共通備品

会場に用意されている備品は、「**施術ベッド・ホットキャビのみ**」となります。

「**施術ベッド**」 【協賛】株式会社ビューティガレージ
折りたたみクライニングベッド EB-05DX
サイズ(個体差アリ) 幅66cm ×長さ185cm×高さ70cm

「**ホットキャビ**」 ※縦開きタイプ
フェイスタオル5~7本収納可能
サイズ(個体差アリ) 高さ25.5cm×横幅35cm×奥行28cm



【重要】

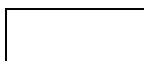
ベッドの高さを変更する場合は、前日または当日の準備時間で、ご自身で行ってください
仕様は、このQRコードを読み取って確認してください。



ツールは、用意されていません。
使用する場合は、持参してください。

【技術】審査項目と評価基準

審査項目		評価基準	配点
1	身体の使い方	姿勢・体勢	6
		体重移動	6
2	拭き取り	拭き取りが丁寧かつ適正である（タオル・コットン・スポンジ等）	6
3	ホスピタリティ	モデルに対して思いやりや配慮がある	6
		ターバン・ケープが整っている	3
		シーツ・上掛けタオルが整っていて、取り扱いが丁寧かつスムーズである	3
4	手技（全体）	密着	6
		強弱	6
		なめらかさ	6
		リズムカルで連続性がある	5
5	衛生と整頓	トリートメント中、手指や粧材・機器が衛生的かつ整理整頓されている	1
6	全体の流れ	無駄のない動きで、丁寧に手際よくトリートメントが行われている	3
		粧材・機器の取り扱いがスムーズで、丁寧かつ適正である	2
7	所作	立ち方・歩き方・身のこなし・ふるまい等	5
8	審査員フリー	重要視している点（審査員個々の内容）	3
9	仕上がり	オイルやパック等の使用粧材が除去されており、整肌粧材（クリーム等）も丁寧に伸ばし仕上げられている（トリートメント範囲すべて）	3



段階評価



判定評価（記載点数または0点）

同点ルール

- ①技術(70点)
- ②カウンセリングシート 所見(8点)
- ③身体の使い方(12点)
- ④カウンセリングシート アドバイス(5点)

※更に同点の場合は、技術の審査項目2から順に高得点者とする

リザルト(得点結果)

終了後(7月)に各出場者(サロン)にメールでお送りします。

トリートメントを受けるモデルについて

当日行うトリートメントに相応しいモデルを選定し、一緒に来場する事

- モデルは、肌・身体・心身共に健康な18歳以上の女性であること
アレルギー体質・てんかん・妊娠中・皮膚炎など、皮膚や健康状態が不安定な方はおやめください
- 共通メイクアップはありません(来場時・競技前のモデルのメイク有無自由)

モデルへの連絡事項

- 当日、競技者とモデルは、別々になってしまう時間帯があります
- 終わったあとにメイクをする場合は、ご自身の道具を持参してください
- 飲食は、控室で可能です。お食事・お飲み物は、持参してOKです
※ゴミはお持ち帰りください。
- 競技終了後は自由です
※そのまま大会を見学してもOKですし、大会終了まで残らなくてもOKです

競技者が用意する備品【参考一覧】

モデルと競技者が着用する物	使用する粧材・器具	使用するリネン・その他備品
<input type="checkbox"/> 制服（着用来場・着替え共に可） ※名札は必要ありません <input type="checkbox"/> シューズ <input type="checkbox"/> モデル用ガウン類 <input type="checkbox"/> モデル移動用上着 <input type="checkbox"/> モデル用スリッパ ※色や形状は自由 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> マスクケース <input type="checkbox"/> その他必要なもの全て マスクについて 登壇の時（紹介・発表）なし、 競技中は、着用してください	<input type="checkbox"/> ワゴン（1台まで） <input type="checkbox"/> スツール <input type="checkbox"/> 化粧品 <input type="checkbox"/> 機器・道具 <input type="checkbox"/> コットン・ガーゼ <input type="checkbox"/> スポンジ <input type="checkbox"/> 綿棒 <input type="checkbox"/> ボール <input type="checkbox"/> 小分け容器 <input type="checkbox"/> スパチュラ・ハケ <input type="checkbox"/> 精製水 <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> 手指消毒剤・他消毒関連 <input type="checkbox"/> その他必要なもの全て	<input type="checkbox"/> 敷タオル <input type="checkbox"/> 上掛けタオル <input type="checkbox"/> ターバン <input type="checkbox"/> ケープ ※色や形状は自由 <input type="checkbox"/> フェイスタオル <input type="checkbox"/> 鏡・ヘアブラシ <input type="checkbox"/> ゴミ箱 <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 使用済タオル入れ <input type="checkbox"/> 終了後の汚物入れ用ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 段ボール <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> その他必要なもの全て

忘れ物があっても、貸出備品はありません。ご自身が使用するものを事前によくご確認ください
 ※出場者同士の「貸し借りは禁止」です（同じ会社内であれば共通使用可）

【注意事項】

- 競技に使用する備品は、全てワゴン(1台)に置けるものにしてください。※ワゴンには、行程シートを貼って頂きます
- 使用済タオル入れのみ、ベッドの下に置くタイプでもOKです
- 粧材は、小分け容器への移し替えも可能で、当日の競技前に作り置きする事も可能です
- ストップウォッチは、自分だけに聞こえるくらいの小さな音量であれば使用可能です
- 競技で使用した粧材など、すべてのゴミは持ち帰りとなりますので、必要に応じた大きさのゴミ袋を持参してください

【2p記載事項と重複・類似点】

- 電力を使用するハンディー機器を持ち込む場合は、事前申請が必要です
- 大きさに関わらずスチーマー・ヒートマットの使用はできません
- ホットタオルを作る際に必要な水は、お化粧室の水道を使用して頂くようになります
- お湯が必要な場合は、保温ポット「魔法瓶」に入れてご持参ください※電気ポットは使えません
- コテやドライヤーなど、電力を使用する一般家電の持ち込み・使用は禁止です
- スマートフォンの充電は可能です。充電器や延長コードをご持参ください

【会場環境について】

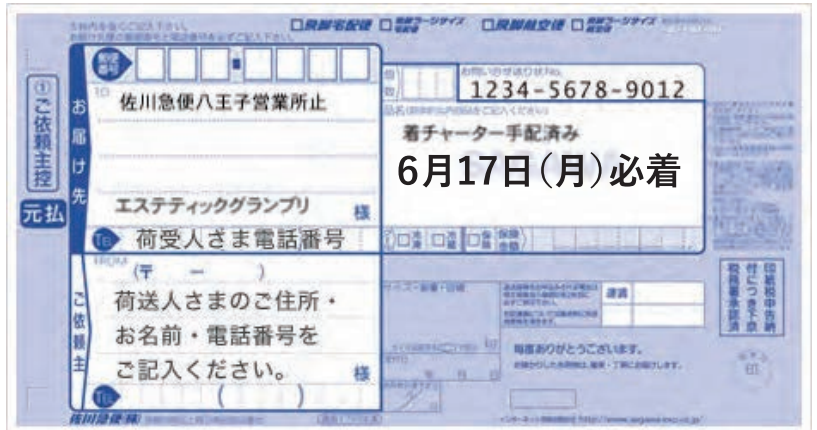
- 施術ベッドやホットキャビの位置は、配線やスペースの都合上、競技者個々の変更はできません（微調整のみ）
- 会場に用意されているホットキャビ周り（上含め）に物を置くことはできません
- 飲食は、控室などで可能で、お食事・お飲み物は、持参してOKですが、ゴミはお持ち帰りください

備品の発送案内

<佐川急便伝票の書き方>

運送会社は「佐川急便のみ」となります
※ヤマト運輸など別の運送会社は使えません

佐川急便八王子営業所止
エステティックグランプリ宛
着チャーター手配済み
6月17日(月)必着



※佐川急便八王子営業所への到着確認は、送り状Noを控えて頂き各自でお願いします

■終了後、備品をサロンへ発送する場合は、「佐川急便 着払い」のみとなります
ご自身での集荷手配は必要ありませんし、送り状(伝票)も、当日会場に用意されています
【重要】大会の翌日など、着日指定はできません。すぐにサロンで使用する備品はご自身でお持ち帰りください

以下を切り取って、個々の荷物によく見える位置に貼って発送してください

発送物（荷姿表）

エステティックグランプリ 競技備品

エントリーNo.	サロン名・競技者名
個口数	/

※1/3、2/3、3/3、というようにトータルの発送個数とこの荷姿表を貼りつける荷物が何個目なのかがわかるように番号を明記してください。(荷物の口割れを防止するため)

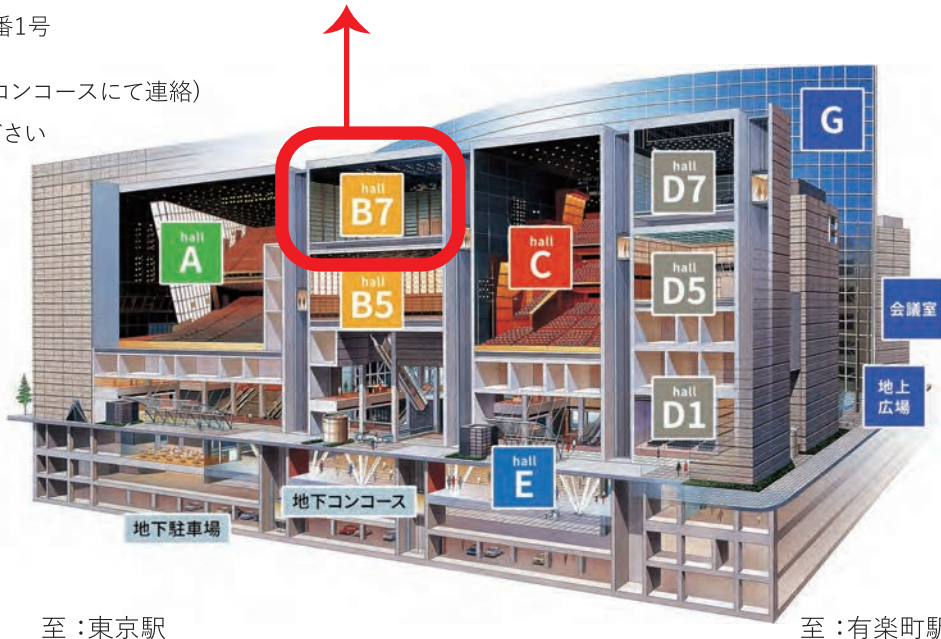
会場：東京国際フォーラム(B7)※Bブロック7階

〒100-0005 東京都千代田区丸の内3丁目5番1号

JR 有楽町駅徒歩1分(地下鉄 有楽町駅と地下コンコースにて連絡)

※B7まではプラス10分程度は余裕をもってください

東京国際フォーラムの施設内各所に黄色「hall B7」サインがあるので目印にしてください



至：東京駅

至：有楽町駅

前日のスケジュール

6/18(火) 15:00～16:00来場可

- ・来場する/しないは自由で、競技者以外もOKです
- ・荷物確認・ベッドの高さ調節可

当日のスケジュール

6/19(水) **10:00集合** 18:00終了予定

10:00 集合/出欠確認(9:30入館可)

競技者モデル揃って「B7ホール内」に集合

競技者の制服着用有無自由

遅刻判定はありませんが遅れないようにしてください

10:05 リハーサル

11:15 オリエンテーション

荷ほどき・準備・競技者お着替え

12:00 集合写真撮影※制服着用

競技スペースへのセッティング

モデル着替え・食事等

13:00 開会

プログラムは、チケットサイトをご確認ください

※競技中は、カウンセリングシートを抜粋し、技術紹介します

17:30 閉会

受賞者記念撮影

■表彰について

グランプリ・準グランプリ・3位を発表します

※4位以下は発表されません(大会終了後含む)

◎受賞3名には、オンライン勉強会での取り組み発表をご依頼させていただきます

日時:9月18日(水)10:00～11:30

■応援者の来場について

どなたでも来場可能で1名につきチケットが必要です

(座席の要らない乳幼児は無料・ベビーカー持ち込み可)

▶入場チケットは、公式HP・アプリから申込みください

(競技者・モデルのチケットは必要ありません)

早割 ¥4,950(税込) 期限5/31(金)まで

通常 ¥6,050(税込)



入場チケットサイト

◎座席は全て「自由席」となります

サロン単位でのお席の確保は致しません

希望がある場合は、12時の開場前に並んで頂き順番に入場後、確保してください

6/19(水) 13:00～17:30 開場12:00

グランプリファイナル出場申請について

内容を確認後、グランプリファイナル出場申請フォーム
(右記QRコード)の内容を確認・入力して送信してください
QRコードは、読み込みorタップしてください



出場申請フォーム

出場申請期限:5月7日(火)迄

申請フォームには、以下もアップして頂きますので合わせてご準備ください
大会当日のスクリーンやガイドブック、各種SNS等のPRとして掲載されるものになります(大会終了後含む)

■競技者本人写真

上半身が撮影された高画質データ



■サロンのロゴ

イラストレーター(ai)データまたは高画質データ

※自身でサロンのロゴを持っていない場合はその旨を入力してください



■Instagram(サロンの)アカウント

Instagramのアカウントがない場合は、その他のSNSやHP等でも大丈夫です

※何もない場合はその旨を入力してください

<昨年のガイドブック掲載>



<p>01 Grand Prix Winner</p> <p>花蔵 八木橋店</p> <p>河瀬 真由美</p> <p>「花蔵式美顔トリートメント」</p>	<p>02 Grand Prix Winner</p> <p>花蔵 大宮店</p> <p>安達 麻琴</p> <p>「花蔵式美顔トリートメント」</p>
<p>03 Special Prize Winner</p> <p>ドゥースポーツプラザ南砂町店</p> <p>岩佐 真由香</p> <p>「Venus method facial」</p>	<p>04 Special Prize Winner</p> <p>Bmc</p> <p>伊藤 いずみ</p> <p>「美顔新ドレーンージュ」</p>
<p>05 Special Prize Winner</p> <p>アンジェラックス長野店</p> <p>長谷屋 希</p> <p>「スマイルリフトアップフェイシャル」</p>	<p>06 Special Prize Winner</p> <p>AMINAS</p> <p>山口 茉莉亜</p> <p>「AMINAS式美顔トリートメント」</p>
<p>07 Special Prize Winner</p> <p>サロンドヴィーナス横浜店</p> <p>末岡 由衣</p> <p>「リチャージフェイシャル」</p>	<p>08 Special Prize Winner</p> <p>You 海北谷店</p> <p>比嘉 文美</p> <p>「リフトアップトリートメント」</p>
<p>09 Special Prize Winner</p> <p>ANDEAL 梅田店</p> <p>志賀 優丘</p> <p>「5大機フェイシャル MegLight」</p>	<p>10 Special Prize Winner</p> <p>サロンドヴィーナス行田店</p> <p>町井 文香</p> <p>「ヴィーナスリチャージフェイシャル」</p>
<p>11 Grand Prix Winner</p> <p>ビー・ブリエ 弥富本店</p> <p>蛭川 紗由里</p> <p>「肌育自癒トリートメント」</p>	<p>12 Grand Prix Winner</p> <p>Face&Nail Dio</p> <p>下田 奈桜</p> <p>「リフトアップ美肌フェイシャルトリートメント」</p>

審査項目	審査項目	審査員の平均点	30点	合計100点
知識	30点	70点		
技術	70点			

審査項目	評価基準	得点
1 肌状態	モデルの肌状態が、手触りよく整っている	2
2 ヒアリング	ヒアリングした全ての項目が、手触りよく整っている	2
3 所見	内容・内容の理解を深めている	4
4 トリートメントの目的と特徴	モデルの肌トラブルや肌状態に適している、適合性がある	2
5 手順	手順・材料(商品)の指定及び使用目的が、肌トラブルや肌状態に適している適合性がある	5
6 アドバイス	ホームケア(お手入れ・食事・生活習慣)が、モデルにあった内容でモデルにとって分かりやすく適切なアドバイスできている	5
7 審査員フリー	審査員が自由に記入(審査員各々の内容)	2
8 全体	全体的に整った印象がある	2

審査項目	評価基準	得点
1 姿勢・体勢	姿勢・体勢	6
2 試着取り	試着取りが丁寧かつ適正である(お水・コットン・スポンジ等)	6
3 ホスピタリティ	モデルに対して思いやりや配慮がある	6
4 会話(全体)	会話・会話の質	6
5 衛生と整頓	衛生・整頓が徹底されている	5
6 全体の雰囲気	清潔・整頓が徹底されている	1
7 所作	立ち方・歩き方・声のこなし・ふるまい等	5
8 服装	清潔・整頓が徹底されている	3
9 仕上げ	オイルやパウダー等の使用が適切に行われている	3
10 課題	審査員が自由に記入(審査員各々の内容)	-2

Grand Prix Final Judge グランプリファイナル審査員

<p>大塚 ゆかり</p> <p>エステティック専門学校 講師</p>	<p>田中 裕子</p> <p>エステティック専門学校 講師</p>	<p>蛭川 千星</p> <p>エステティック専門学校 講師</p>	<p>吉田 真希</p> <p>エステティック専門学校 講師</p>
-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

グランプリファイナル出場者について

①サロン名・氏名・ふりがな・スペルに間違いがないかご確認ください。

※大会では、見やすさ、聞き取りやすさを優先させて頂く為、サロンジャンルは省略させていただきます。

②本日(4/26)以降で、競技者が辞退した場合は、理由を問わず欠番となります。※繰り上げ無し

③エントリーNoは、以下の予選得点上位者順でお選び頂きます。

ステージ		※()全国大会出場回数	
ホットキャビ		いずみてん	やまのじょうさちよ
		ピー・ブリエ 泉店(愛知)	山之城 祥世(4)
	11	ナデシコSPA バイ アンジェラックス	ほりましいな
	12	NADESHICO SPA by ANGELUX(長野)	堀間 詩捺(初)
		ティアラ にしぎふてん	こじま ゆき
		TIARA 西岐阜店(岐阜)	児島 有紀(初)
	9	サロンドヴィーナス かさいてん	しゅみつ えなみ
	10	サロンドヴィーナス葛西店(東京)	珠光 恵奈美(3)
		ビーエムシー	いとう
		Bmc(秋田)	伊藤 いずみ(2)
	7	はなくら みなみうらわてん	かとう あい
	8	花蔵 南浦和店(埼玉)	加藤 藍(3)
		とよすてん	やまぐちはるよ
	ドウ・スポーツプラザ豊洲店(東京)	山口 晴代(2)	
5	レコンテ さやまてん	ほしの るみ	
6	RECONTE 狭山店(大阪)	星野 瑠美(3)	
	はなくら やぎはしてん	かわせ まゆみ	
3	花蔵 八木橋店(埼玉)	河瀬 真由美(4)	
4		むろらてん	あづみりほ
	ルイーズミシェル室蘭店(北海道)	安積 莉保(初)	
	ケイ	さとおか ゆみこ	
	Kei(広島)	里岡 由美子(初)	
1	ユウウミ なはてん	いれい ゆきみ	
2	You海 那覇店(沖縄)	伊禮 幸美(初)	

Counseling sheet

エントリー No.

モデル氏名		年齢
様		
職業	内勤・外勤	座り仕事・立ち仕事・両方

健康状態	良好・普通 不調 ()	睡眠	起床 () 時 就寝 () 時 不規則 平均睡眠 () 時間
便通	良好・便秘・下痢・他 ()	アレルギー	なし・あり ()
生理	順調 周期 () 日・不順・無し	疾患	なし・あり ()
生理痛	なし・時々・ある・常用薬: 有り・無し	運動	しない・する ()
嗜好品	煙草 : 吸わない・吸う 1日 () 本	サプリメント	なし・あり ()
	コーヒー: 飲まない・飲む 1日 () 杯	常用医薬品	なし・あり ()
	お酒 : 飲まない・飲む 1回の量 () ml	生活環境	良好・普通 その他 ()
	種類 () 頻度 週・月 () 回 その他 ()		

■ライフスタイルに関する詳細(職業や習慣・趣味など)

<モデルが気にしているトラブル>

しみ しわ ニキビ たるみ そばかす 乾燥 化粧くずれ 血色 ニキビ痕 ざらつき
肌理が粗い 毛穴の黒ずみ 赤ら顔 毛細血管拡張 その他 ()

<p>■トラブルについての詳細※いつ頃から気になっているのか等</p>	<p>■日常のお手入れ(スキンケア)の方法</p>	
<p>■ストレスをどの程度感じているか</p> <p>感じていない・少し感じる・非常に感じる・通院している</p>	<p>■食事</p> <p>朝・昼・晩・不規則</p>	<p>■水分摂取量</p> <p>1日 _____ ml</p>
<p>■ストレスを感じている場合は内容を記入</p>	<p>食事内容の特徴※主食や副食(魚・肉・野菜などの割合や頻度)</p>	

■肌状態

	皮脂量	水分量
額	多い・普通・少ない	多い・普通・少ない
鼻	多い・普通・少ない	多い・普通・少ない
頬	多い・普通・少ない	多い・普通・少ない
顎	多い・普通・少ない	多い・普通・少ない

血色	張り・弾力
良い・普通・悪い	良い・普通・悪い

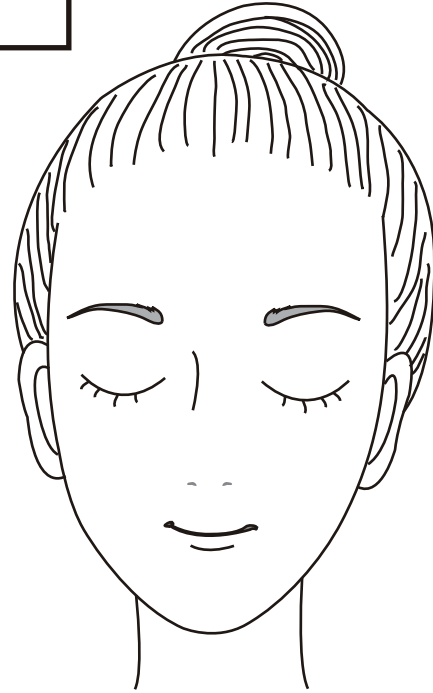
計測方法※触診・水分チェッカー等

<スキントイプ>

脂性肌	乾燥肌	普通肌	乾燥性脂性肌
混合肌 (コンビネーションドライ)	混合肌 (コンビネーションオイリー)		

■肌トラブル ※トラブル詳細をマークや色で記入する事 例)▲シミ ●ニキビ

最も気にしている肌トラブル



■分析と所見 ※内的要因・外的要因を踏まえて記入する事

■サロンで行うトリートメント

名称

目的と特徴

行程	手技・粧材・機具	個々の目的と選定理由
	※手技は部位と種類を記入	

■ ホームケアアドバイス※モデル(お客様)に説明する内容で記入する事

スキンケア		食事・生活
朝 ・ 昼(日中) ・ 夜		

エントリー No.

1

目的

たるみ (フェイスライン)
毛穴

記入見本

行程・各行程の目的

審査員がどんな流れで施術を行っているかをリアルタイムで把握する為のものです。
太マジック（黒）を使用し、以下を見本に大きく・分かりやすい字で記入してください。

① クレンジング・洗顔

メイクや汚れを落としながら肌状態を観察する

② 保湿パック

保湿力の高いパックで肌に必要な水分・栄養を補給する

③ 頭皮マッサージ

頭皮のコリをほぐし、たるみに働きかける

④ デコルテマッサージ

首・肩のコリをほぐして血行を促進する

⑤ フェイシャルマッサージ

顔の筋肉に負担をかけず、固まった顔筋をほぐす
老廃物を流し、むくみケアをしながら透明感をUPする

⑥ 仕上げ

肌状態に合わせて保湿し肌を整える

エントリー No.

目的

行程・各行程の目的