

ただやせていけば
いいんじゃないんです!

女っぽ^oBODY

強化合宿

なめらかでモチツ&プルツとした質感のバストやヒップに、
キュッと引き締まったウエストやスラッとのびた脚。
細いだけじゃなく、女のこらしい曲線を感じさせるカラダが、今の理想!
そんな女っぽBODYをめざすべく、美乳・美尻・美脚、くびれの
ポイント別How toや、憧れBODYのあの人、さらにガチダイエットに
挑んだ読者まで一挙にご紹介。Rayが総力をあげて、みんなをキレイに導きます♥

撮影/寺田菜布(LOVABLE)
モデル/鈴木愛理(本誌専属)

スタイリング/大日方理子 ヘア&メイク/paku☆chan(Three Peace)
●取材店リストは234ページにお持ちます。

Part1 **めざせ! マシユマロBODY女子♥**
今年こそ! 女っぽBODY徹底プログラム

Part2 **Ray☺の美脚クイーン!**
How to be like シカちゃんレッグ

Part3 **編集部が美のヒミツにせまります!**
Ray☺松元絵里花
夏前にメリハリボディになりました♥

Part4 **ということで、私たちも夏までにガチやせます!**
Ray♥美BODYクラブ

HOW TO BE

細かなところまで抜かりなく！好感度アップなパーツ ケアあれこれ

ムダ毛ケアやニオイケアなど夏になると気になる部位から、年中必須なボディケアまで。この夏を、いつもよりもっともっと美しく過ごせる秘密をたくさん教えちゃいます♡

あおいクリニックbis表参道 総院長
中野あおい先生
美容皮膚科医、美容内科医として、
著名な美容クリニックの院長などを
兼任し自身のクリニックを開院。



お手入れで差がつくポイントケア

スキンケアはきちんとしていても、ポイントになるとサボりがちの人。夏はその差が大きく出ちゃう時期！

見落としがちな大多数 UV対策、予防とアフターケア

夏に欠かせないUV対策、きちんとできていない人も多いです。細かなパーツや事後ケアまで気合いを入れて！

UVケアは顔や腕だけじゃない！

紫外線が増える季節、手放せないのが日焼け止め。でも、自分が見えている部分しかやっていない人も多いのでは？ 首の後ろや脛など、細部までしっかりケアを！

顔以外だってカバーしたい 美肌仕上げボディコスメ

顔を美肌に仕上げるのは当然の時代だからこそ、ボディもメイクアップするのが今どきでしょ♡

細かい部分まで

磨き上げるのが美人の条件
見えない部分はどうしても手を抜きがち。ワキの下や、脚のアザをそのまま放置している人もいるのでは？ 肌見せの季節だからこそ、こだわって美肌に仕上げよう。

ベタつきがイヤなコに ひんやり保湿アイテム

夏は保湿しない！なんて考えは完全NG。この時期こそしっかり保湿が大切なんです！

ベタベタするからうるおっているなんて、勘違いです！
夏は汗や皮脂が分泌されるので、肌がベタベタに。だからといって保湿ケアを怠ってはNO。インナードライ肌が気になる夏こそ大切。ひんやりアイテムなどを使ってケアを。

年齢が出るパーツは今からケア デコルテ&ネックゾーン

首やデコルテは顔と同じくらい露出が高いパーツ。年齢が出やすいからこそ、早めのケアが大切です！

美しい鎖骨ラインは女性の特権♡

美しいデコルテは美人の証といっても過言ではないほど、キレイな人はきちんとケアをしているパーツ。今からやっつけて後悔することはまずないから、先手を打って！

どうにかしたい！ やっかいな二の腕プツプツ

肌見せの季節、必ず気になるのが二の腕。気づけば出現しているプツプツとしたあの厄介モノ、どうやったら治るの？

プツプツの正体は皮膚疾患。クリームなどでケアを
腕の毛穴に角質がつまり、プツプツした丘疹(きゅうしん)が発生します。尿素入りのクリームなどで粘り強くケアを。ただ間違ったケアをすると跡が残ることもあるので、クリニックへ行くのも◎。

1位 自分では気づかないから危険 ニオイ対策

隣にいる人にイヤな顔をされたことがある人は要注意！男女問わず、嫌われてしまう原因に。

ニオイの原因は菌！ 気になる前にこまめなケアを
ニオイの原因は、汗をかくことで皮膚が持つ常在菌が分泌する成分。そのため、できるだけこまめに汗はふきとりましょう。制汗剤なども効果的です。

3位 やっぱり気を使ってほしい デリケートゾーンのお手入れ

デリケートゾーンのお手入れは毎日の洗浄で清潔を保ち、トラブルを回避！

デリケートゾーンは専用アイテムでのケアを
デリケートゾーンに多く分布しているアポクリン腺からは、脂肪やアンモニアなど雑菌が繁殖しやすい成分が存在。専用アイテムで清潔を保つことが第一。

5位 サンドルの季節にご用心 ガサガサひじ&かかと

意外と見られているかかとケア、ちゃんとできてる？ オフ&保湿を心がけて！

角質がたまりやすいかかとやひじは、ケアが必須！
どうしても角質がたまりやすくなる部分は、小まめなオフが必要。オフする前には肌を傷つけないように、お湯や専用クリームで皮膚をやわらかくしてから行って。

メンズが実は気になっている パーツTop5

男のこって、鈍感のようでも、実は細かいたちまでチェックしてるみたい。細部までい届いたケアをしていれば安心♪

2位 見落としがちだけど発見すると幻滅 ムダ毛ケア

ワキや脚など、王道部分以外の箇所もきちんと処理できている！

女子たるものは毛なんてないのが当然！

ワキや脚、ビキニラインなど、この季節気になるのがムダ毛。レーザー脱毛などもおすすめだけど、セルフケア派の人には便利グッズがたくさん登場しています！

4位 意外と目についてる！ 背中ケア

暑い夏は、アップスタイルも増えてさらにうしろ姿が無防備に！ きちんとケアを。

日々のケアや気づかぬ背中のニキビは防げます！
背中ニキビの原因は、シャンプーなどの洗剤不足や汗によるものなどさまざま。夏は日焼けも一因に。きちんと汚れを落とし保湿し、日中はUV対策も。