

Part.1

ダイエット

Part.2

脱毛

Part.3

UV、美白ケア

Part.4

胸盛り



モチモチ肌をキープする

キュツ!

ブリツ

水着になるまえの緊急ケア企画

ツルツル~♡

プルン))

1カ月で手に入る!

6/17 (FRI) おなか減らして〜!!	18 (SAT)	19 (SUN) ネイル	20 (MON)	21 (TUE) ダイエット Start!
22 (WED) 目標! -5kg (ロ)	23 (THU)	24 (FRI) 美容院	25 (SAT) カラオケ	26 (SUN) 脱毛 Start!
27 (MON) BBQ 焼肉パーティー	28 (TUE) 美白ケア Start!	29 (WED)	30 (THU) Shopping	7/1 (FRI)
2 (SAT) おっぱい体操 Start!	3 (SUN) デート♡	4 (MON)	5 (TUE) 髪毛を伸ばしたい	6 (WED)
7 (THU) バイト	8 (FRI)	9 (SAT) 学校	10 (SUN)	11 (MON) 映画
12 (TUE) 胸を膨らませたい	13 (WED)	14 (THU) ジム	15 (FRI) キャツ	16 (SAT) 海デート!

# 美Body

## カウントダウンプロジェクト

ムダ毛! ぜい肉! 紫外線! 貧乳!  
女の敵をやっつけるため、  
読者＆プロの実用ネタを大集結

もう夏は目の前!! スタイルバツンなツル肌ボディをゲットするのなら、今から頑張りばまだ間に合う! 実際に読者がやっている簡単テクからプロの先生に教えてもらう応用テクまで、キレイになるネタだけを一挙大公開!

撮影/生田祐介 (t-me) [モデル分]、廣江雅美 [読者・読者] デザイン/La Chicca モデル/近藤千尋 イラスト/河野裕子 文/火城奈央 [P.102-103、106-107]、三輪千尋 [P.104-105] ●掲載商品の詳細は各社先はP.151にあります。

14人の美容戦士が教えます!!



# 敗しない脱毛法を大紹介!

Part. 2 水着になる  
20日まえにStart!

目指せ、すべすべ  
赤ちゃん肌♥

# 脱毛

肌の露出が多くなるこれらの季節は、ムダ毛処理がエチケット。でも、部位によってどんな処理をすればいいのかわからない、そんなお悩みも、この場ですべて解決します!

みんなのムダ毛処理  
事情を Check!

セルフケア? それともクリニックで永久脱毛? みんなが実際にしているムダ毛のケア方法が、アンケート調査で判明します!



毛が薄くて少ないほうだから、前により負担の少ない除毛クリームを使ってるよ。敏感肌用も売ってるから安心♪ (住崎サン)

除毛  
クリーム  
★10%

全身  
レーザー脱毛  
★10%

カミソリで  
セルフそり  
★30%

ワキだけ  
レーザー脱毛  
★50%



やっぱり全身ツルツルの肌がいからレーザー脱毛派。ほとんどお手入れなしで、そりもいらぬ毛が気にならなくなつたよ。(又のりかサン)



お風呂でボディソープをつけてそってるよ。夏は気になる部分が多いのでちよっとめんどくさいかなー。(那美サン)



席にまみれたいワキがイヤでクリニックに通ってたよ。定期的に行くみたいが毛が薄くなって処理しやすくなったよ。(磯川サン)

読者100人のアンケートで判明!

## クリニックの先生に脱毛の素朴な疑問を教えてもらったよ!

## Q&A

読者の声で圧倒的に多かった、脱毛に関する疑問をプロに聞いて解決してもらいました〜



教えてくれたのは  
あひろクリニック院長  
中野あおい先生

最先端の医療技術とオリジナル施術で、著名人の施術を数多く担当しているカリスマ美容家!

★Q2 背中毛の処理って  
どうするのが正解?

A カミソリでやさしく  
そりましょう

「背中毛のうぶ毛は柔らかくて繊細。カミソリの刃を強く当ててしまうと、肌を傷めてしまいます。力を入れず、毛流れと反対方向にそりましょう」

みんな  
どうやって  
るのかな?

編集部  
発 1人でできる  
背毛ケアグッズ  
はこれ!

ロングシェーバー  
でやさしく処理

膝までキレイに。  
ピンチジョン×ラ  
ヴィア 5000  
シェーバーV5200/  
ピーチ・ジョン

ロングカミソリで  
ブルッと背中に

エステイフル背毛  
用カミソリ。20mmの  
ロングハンドから  
安心安全。ハン  
ズで買えるよ。

うぶ毛をコロコロ  
からめ取る!

背毛エビローラー  
(うぶ毛取り)。ゆっ  
くりやさしく気にな  
る部分にあてて  
転がすだけ。

★Q3 そったり抜いたりすると  
肌がヒリヒリしちゃうんだけど...

A 前後のケアが重要!

「いきなり肌のカミソリを当てるとのはげたいダメ! そりまえにクリームをつけて滑りをよくして、処理後の肌にはしっかり保湿。これを必ず守ってね!」

Point! 高すぎる毛は  
専用カミソリ/  
長いムダ毛はカミソリ  
の刃にからまっちゃう。  
1-2mm以下に  
してからの方が理想。



シェービングクリームをぬる  
際で肌が見えなくなるまで。  
シェービングクリームをた  
っぷりつけてからスタート



カミソリでそる  
毛流れと反対方向にカミソ  
リをすべらせる。力を入れ  
ずにやさしくしていく。



保湿クリームをぬる  
シェービングクリームを洗  
い流したら、保湿クリーム  
をたっぷりぬって完了!