



EAST代表

「スベシャリストとの情報交換を元に、1日でムダなく美力を更新」

エステディシャン
高橋ミカさん
[ミッシーボーイ]代表。
ゴッパロの美容室から、
美セブンの移転が
厚い。近隣の美容力
プロフェッショナルの
美かっさ(宝珠)の

休みが不定期なので、時間があるときは1日美容DAYにして
集中ケア。が基本。そのほうが相乗効果でキレイが増す
ような気がするし、何より美の実現への時間短縮
が待っています。自分が美を提供する職業をしていること
あって、時間が許す限り、サロンやクリニックへ行って最新
の美容情報や施術に触れていたいという心もモチベに！

休日をフルに使って美力をアップデート! こだわりサロンで 週末最短美容

多忙を極める美セブ人にとって、サロンの手は頼もしい存在。
貴重な休日を使って自分磨きをする。東京と大阪の美セブ人を!



「プライベートでも仲良し?」

2

AM11:00 毛穴注射で 引き締め!

あおい先生が直接、成長因子を手打りで注入。その手順のよさはさすが! 内側からハリがUPして、毛穴はどしゃくも閉まるほどツルツル肌。1ヶ月に1度は必ずメンテナンスへ。

あおいクリニック銀座
〒100-0068 東京都中央区銀座5-5-13
栄ビル5F グロスファクター・メソスキン
利用 03-4701-10500
http://aoi-clinic.com/



「お気に入りのネイルシール」



PM2:00 ハンド&フットを 同時にネイルケア

手を使う職業なので、ハンドのネイルはしていません。でもその分、フットはカラーメークで悪くは進んでいません。足元のケアがラッキー、手のケアのしめてもらうことも。

クリアワールレヴィス表参道ヒルズ店
〒100-0185 東京都港区神宮前4-12-10 表参道ヒルズ西館1F
フット&ジェルコース 119分
¥1000、スペシャルジェルケアエステ 80分 ¥1700
http://www.erikonal.com/



「長さよりも密度重視!」



PM5:00 まつ毛エクステで ナチュラルな目に

まるで自まつ毛かと思うほど、ナチュラルなまぶしりにしてくれるのがお気に入り。海外出張の前などに都合がよいかと考えると、さすが、メイクの補助ははかばか有効です!

フォーラル表参道店
〒100-0112 東京都港区北青山6-20 青山1&Eビル6F フォーラルエクステスタジオ1F-80B
¥7500- http://www.f-g.jp/eyelash/



「美人エスたっぷり!」



PM9:00 鶏の水炊きで コラーゲン補給!

食べる美容液といってもいい、鶏コラーゲンたっぷりのお味。お肉もたくさん入るので女子会にも最適。目黒100のケルシーにもお気に入り、月に1~2回ほど。

13地鶏水炊きとスープ炊きのMIX順 1人前 ¥1980
(注文人数から)。14時ではお肉の種類が楽しめる。15時頃入りのサイメメニュー。5コース1000円 ¥550。しみの白梨サラダ ¥330。

水炊きしませ
〒153-0201 東京都目黒区中目黒1-19-23
リバーサイドテラス104 http://www.sar-nc.co.jp/



「お風呂も」



ホームケアでは 美容家電をプラス

「自宅では家電をプラスしての手入れをするのが日課。化粧水で肌を整えたら、Aの美容液を塗ってBで導入。さらにCのクリームを塗って、ほろほろの気になる部分をDでマッサージ」。A.エムコスモス ニュービオアフロイダ30ml ¥475。B.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。C.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。D.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。E.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。F.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。G.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。H.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。I.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。J.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。K.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。L.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。M.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。N.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。O.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。P.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。Q.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。R.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。S.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。T.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。U.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。V.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。W.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。X.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。Y.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。Z.同 ニュービオアフロイダ30ml ¥50。

「お風呂も」

「お風呂も」



AM9:00 パーソナルトレーナーと 体幹ストレッチ

定期的レッスンには通えないので、パーソナルトレーナーの方を呼んで来ていただきトレーニング。自分と合ったメニューを作ってもらえるし、無理なく続けられるのも大きな魅力。

パーソナルトレーナー
湯浅幸大さん
〒100-0072 東京都千代田区千代田4-7-350
http://ameblo.jp/kintoreholi/

1 業種トップと体幹トレーニングがメイン。湯浅さんは、ゴルフジム渋谷とオアシスラフィール競技場でも活動中。

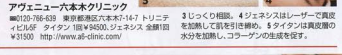


PM0:30 タイタン& ジェネシスで ハリツヤUP!

肌のハリ不足やたるみを感じたら、いつもの治療をセットで受けてみる。どんなにしびんだ肌も、すぐにバーンと引き上がる即効性やみごとさです!

アヴェニュー六本木クリニック
〒106-7016-63 東京都港区六本木6-14-7 トニエビル4F タイタン 115分 ¥4500、ジェネシス 全額1回 ¥3100 http://www.av-clinic.com/

3 じっくり治療。4 ジェネシスはレーザーで真皮を加熱してハリを引き出し、5 タイタンは真皮層の水分を追加し、コラーゲンの生成を促す。

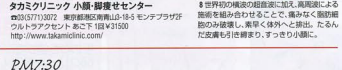


PM4:00 ウルトラアクセントで 顔をシャープに

最近、気になるお下ごの肉。痛みなく心地よくケアしたいときは、高圧電流の力とレーザーの力のみを破壊する最新技術は、痛みゼロで小顔が可能。メスを使わずに顔と決別!

タカミクリニック 小顔・脚痩せセンター
〒103-0717-3072 東京都港区南青山10-18-5 モンテプラザ9F
ウルトラアクセント あご下 1回 ¥31500
http://www.takamclinic.com/

6 世界初の特製超音波に加え、高周波による脂肪を組み合わせることで、痛みなく脂肪細胞の破壊。高圧電流とレーザーと抽出。たるんだ皮膚も引き締まり、すっきり小顔。



PM7:30 ボディリートメントで 激務の疲れをリセット

メニュー名どおり、天然成分が味わえるサロンの機能。スタッフの手の温かみで、体の隅々まで心地よく温められたいというお気持ちも、シェンティンシアにも満たされています!

リリアタイザサロン クリーム
〒100-0414 東京都港区赤坂南1-11-11 リリアタイザアワー
トゥービーアワー 120分 ¥1800
http://www.creamcream.jp/



「お風呂も」

「お風呂も」

「お風呂も」