



リフトメイクレッスンの  
ご案内

A collection of makeup products including an eyeshadow palette, a blush compact, and several brushes with gold handles and black or white bristles, arranged on a light background.

## こんなお悩みありませんか？

1. 美容医療に頼らず、まずはメイクでリフトアップがしたい
2. シミ、クマが気になるが美容医療に行くほどではない
3. 30代以降今までのメイクが急に合わなくなってきた
4. くすみんで顔色が悪く見える
5. マスク生活後、顔が大きくなった気がする
6. フェイスラインのたるみが気になる
7. ずっと同じメイクをしていて、垢ぬけない

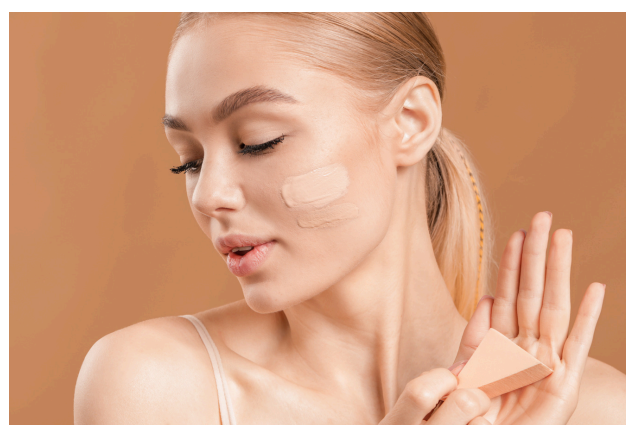


## メイクレッスンについて

### 30歳からのエイジング悩みへの対応

#### 顔の形の変化

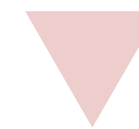
フェイスラインのゆるみ  
たるみ・しわ  
ほうれい線



筋肉に沿った  
ベースメイク  
+  
顔ヨガ（表情筋エクササイズ）

#### 顔の色の变化

くすみ  
シミ・そばかす・くま  
血色感のなさ



肌色に合った  
パーソナル  
カラーメイク

## メニュー

① リフトメイクレッスン 60分 16,800円

② リフトメイクレッスン+顔ヨガ 90分 19,800円

## ① リフトメイクレッスンコース

年齢を重ね肌のたるみやほうれい線、くすみ、くま・毛穴などエイジングサインが気になる方におすすりめです。美容医療に頼らずまずはメイクで顔を引き締め小顔に見せていききたい方へ。パーソナルカラーに合ったコスメを使用することで美肌に見せていきます。

リフトメイクレッスンは婚活メイクの要素を盛り込むこと事も可能です。レッスン時申し付け下さい（追加料金不要）



- レッスン：引き上げベースメイク・チーク

ほうれい線やたるみをナチュラルにカバーしながら引き上げてみせるメイクをご提案します。化粧下地やコントロールカラー、コンシーラー、ファンデーションなどベースメイクの色の選び方、基礎的な使い方をレッスンします。ハイライト、シェーディングで引き上げて見せる効果的な方法もレクチャー致します。計算された色と質感でシミ、クマ、毛穴をナチュラルにカバーします。

- レッスン：骨格にあった眉

お一人お一人の骨格、眉に合わせた、眉の色、形、長さ、太さをレッスン致します。

- レッスン：垢抜けアイメイク

目元を明るく見せる似合うアイシャドウの選び方、塗り方、アイラインの引き方をレッスンします。

- レッスン：小顔チーク

チークの基本的な入れ方と合わせ、小顔に見せるチーク法をレッスンします。

- レッスン：人中短縮ふっくらリップメイク

しぼんだ唇をふっくら見せていきます。口角を上げて見せる口紅の塗り方、リップライナーの引き方をレッスンします。



## ② リフトメイクレッスン＋顔ヨガコース

リフトメイクレッスンの前に顔ヨガのレッスンを約30分間行います。

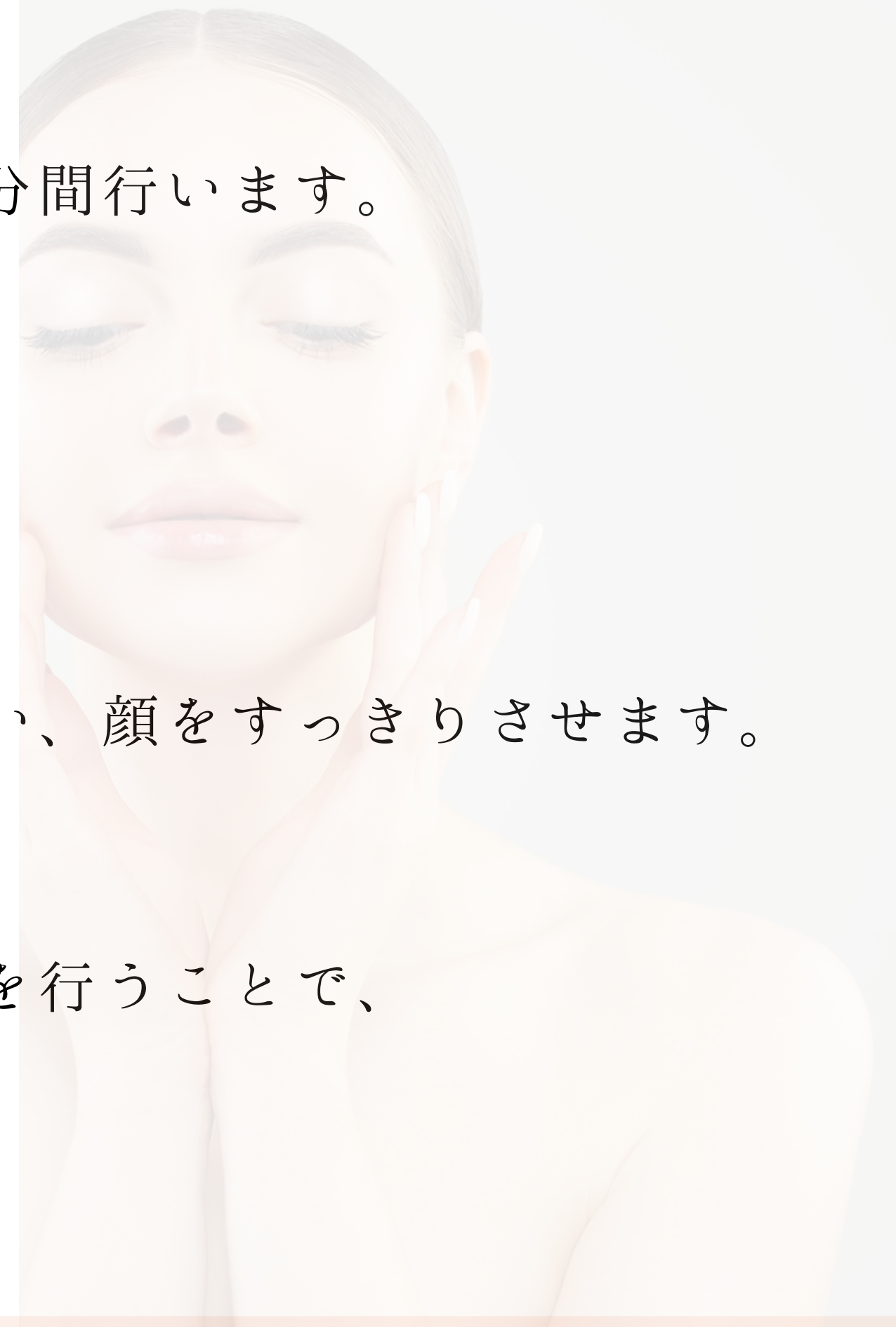
### ◆ 顔ヨガレッスン内容

- ・ 顔ヨガ前の顔全体をやわらかくするほぐしレッスン
- ・ フェイスラインを引き締めるたるみに効くポーズ
- ・ 口角を引き上げ、ふっくらした唇に導くポーズ
- ・ 二重顎をすっきりさせるポーズなど

形悩みにアプローチし、顔全体を引き上げるポーズを行い、顔をすっきりさせます。

その後、前ページのリフトメイクレッスンを行います。

顔をほぐし、引き締め、血行が良くなった状態でメイクを行うことで、小顔効果、血色感アップの効果をご実感頂けます。



## ～高津文美子式 顔ヨガについて～

メイクレッスンと合わせて受けて頂くとおすすめのなのが顔ヨガ（表情筋エクササイズ）です。

顔ヨガは、顔の表情筋を鍛えストレッチする「表情筋トレーニング」です。

「表情＝ポーズを作る」という誰にでもできる簡単な動きで行うことができます。

顔には、狭い範囲の中に約60種類の表情筋あり、心の状態を表現して、笑ったり、怒ったり、悲しんだり、複雑で微妙な表情を作っています。表情筋は小さな筋肉なので効果が出やすく、一日たった約3分、1～2週間続けることで顔の変化を実感すると言われています。

顔ヨガでは、ヨガの呼吸法やゆっくりとした動きを取り入れることで、顔の筋肉を刺激し、血行・リンパの流れ・新陳代謝を促進し、表情筋本来のしなやかな弾力を取り戻します。

表情筋は使わなければ衰え、同じ表情ばかりを続けていると表情グセがつきます。伸びきって固まった筋肉を伸縮させて弾力を取り戻すことで、むくみやたるみ、目の下のクマ、表情ジワを解消し、引き締まった小顔、リフトアップ、美肌を手にすることができるようになります。顔ヨガは、道具を使わず自分の表情筋だけを使い、場所を問わずいつでもどこでも行える手軽で簡単な美顔健康法です。

顔の外側から「引き締める、小顔に見せる」メイク法

顔の内側から「引き上げる、小顔に導く」顔ヨガの

ダブルのアプローチで、大人肌ならではの

「顔が大きく見える、たるんで見える」悩みを解決し、  
— 5歳肌に見せる透明感あふれる上品なメイクレッスンします。



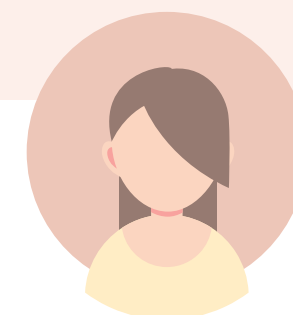




似合う色のメイクを使うと  
こんなに肌って明るく見えるんですね！

### 35歳女性

30代に入り、ずっと肌のくすみが気になっていました。メイクでくすみを消そうとすると厚塗りになってしまう。。シミもクマもうまく消えない。そんな時友人のすすめで、48カラー診断と合わせてリフトメイクレッスンを受けてみました。似合う色を使ってメイクをすることで、ナチュラルなのにとても垢ぬけた顔になり、今までの自分ではないみたいでした。コロナ後マスクのせいでフェイスラインがたるんでいたのも、リフトアップのメイク方法を教われるのもよかったです。



顔が自然と小顔にみえていく  
メイクに驚きでした！

### 43歳女性

マスク生活後、顔のフェイスラインのたるみがすごく気になり、シェーディングを入れたり、エステをしたりという試しましたが、以前の自分には戻らず、そこで、顔ヨガとメイクレッスンがセットになったこちらのレッスンを見つけ受けてみました。透明感がありながら肌悩みがカバーされ引きあがって見えるファンデーションのつけ方や、自然に見えるコンシーラーのつけ方など、ナチュラルなのに小顔にみえていくメイクに驚きでした。根本から顔のたるみを改善する顔ヨガの方法も教えて頂いたのもよかったです！顔をしっかり動かしたことで顔が明るく血行もよくなった気がします。

笑顔を作るのも苦手でしたが、最近は表情にも自信が持てるようになりました！

## 最後に

私は30代後半になった頃から、  
今までなかった肌悩みがどんどん出てくる自分をなかなか受け入れられずにいました。

くすみ、しみ、しわ、たるみ、、、  
でも、パーソナルカラーと出会い、

肌は自分の肌色に合った色を味方につければ明るく見せれることを実感しました。

誰にでも美肌に見える色ってあるんだ！と。

そして40代前半、リフトメイク、顔ヨガと出会い  
たるみなど顔の形悩みが少しずつ減ってきました。

自分の顔が少しずつ好きになりました。

最近は美容医療も身近になり、手軽に受けられるようになりました。

でも、まずは自分の力で、メイクで肌悩みを改善したい！というお客さまのために本レッスンをはじめました。

ぜひ、お客さまお一人お一人のお肌悩みを解決させていただけたら幸いです。

一緒にキレイを作っていきましょう！

BEAUTYMAP