

美人のあの人は“なぜ”毎日スツキリ小顔??  
小顔専門師がその秘密をこっそり教える

# 小顔モテ女の 3つの習慣

著者 伊藤 莉南  
(ハイフ/小顔特化店・KOGAOラボ)

いったんこの習慣を守ってみてください。

- マスク時代に必要な小顔習慣とは？
- 小顔になるための原理原則とは？
- 失敗しないサロンの選び方とは？

30分で  
わかる!

インターネット・情報誌でも知りえない情報

はじめに

「マスク生活におけるお顔のお悩みとは何か」

2019年コロナ（COVID-19）により様々な制限がされ外出の可否やマスク必須の生活が余儀なくされました。

マスク生活が始まった最初の頃は、普段着け慣れていないマスクに「息が苦しい。」や「せつかくメイクしているのにマスクのせいでメイクが落ちてしまう」などのお声をよく耳にしていました。

反対に「コンプレックスだった部分が隠せて良い」や「メイクをしなくて

も外出できるから楽」そういった意見も耳にしました。

では、マスク生活から4年がたった今、どのようなお声が増えているのでしょうか。

私がよく耳にするのは

「マスクを外すのが怖い」

といったお声です。

ではなぜマスクを外すのが怖いのか。

人によって様々な意見がありますが

「4年前よりも顔のたるみが目立つ」

「マスクで隠れていた分外した時にどういう顔と思われるか怖い」

「マスク生活で油断していた分太ってしまった」

などといった隠れていた部分のケアができていなかった後悔のお声が多  
いように思いました。

それでは、これらのお悩みを解決するには何をしたら良いのでしょうか。

一生マスクをつけて歩いたらいい。そんなことはありません。

申し遅れましたが、わたしは健康×美容に特化した小顔矯正サロン「ハイフ・小顔特化店小顔ラボ」の代表取締役・いとうりな と申します。

これまで私は、個人経営のトータルビューティーサロン、チェーン店を展開している小顔矯正専門店で働き、年間約1000人以上のお客様のお顔を施術させていただきました。

私自身、顔にコンプレックスがありコロナより前から風邪を引いているわけでもないのにマスクをつけて歩いてみたり、コンプレックスが見えないよう顔周りが隠せるヘアスタイルにしてみたりと、出すよりも隠すことに

執着していた時期がありました。

隠すだけならば簡単ですし、悩みが見えなければいいという考えでした。

しかし実際はどうでしょう。

「毎日鏡を見るたびに憂鬱な気分になる。」

「この悩みがなければメイクもおしゃれも楽しいのにな」と思ったことはないでしょうか？

ではなぜ隠すだけで解決をしようとしなののか。

それは

「何をしたらいいのかわからない」からです。

何をしたらいいかわからないからこそとりあえず隠してみる。

そんな方が多いのではないのでしょうか。

私は本書を手にとって読んでくださる皆様が自信を持ってマスクを外して歩けるようにまず何から始めたらいいのかお話をさせていただきます。

また読んでくださった皆様にお願いがございます。

お悩みがあるならばまずは1度本書に書いてあることを実践してみてください。  
ださい。

今から15分後この小冊子を読み終わる時あなたは

- ・お顔の悩みはどこから来るのか。
- ・正しいケアとは何なのか。
- ・サロン選びで失敗しないコツ

を理解しているはずですよ

本書が皆様の人生が変わるきっかけになることを心より願っております。



どうぞゆっくりページをおめくりください。

2022年11月

ハイフ小顔特化店小顔ラボ恵比寿

技術責任者代表

伊藤莉南

## 第1章

**「ご自分のお顔のお悩み把握できていますか？」**

マスクを外して鏡を見た時まずお顔のどこに目がいきますか。

多くの方はマスクで隠れない、頬より下の部分に目がいくかと思いきいます。  
むくみであったり、お肌であったり、頬周りであったり顎周りが気になる方が多いかと思えます。

お化粧をしていても眉毛や目元は理想通りなのにお化粧では改善できな

い部分がある。

そう思ったことはないでしょうか？

小顔矯正サロンでもお顔のお悩みに順位をつけるとすると

1位 浮腫み

2位 二重顎

3位 エラの張り

このような順番で挙げられる方が多いのです。

**①お悩みが出た時、皆様はどのように解決をしますか？**

「むくみを改善するのにマッサージをしている」

「ダイエットをしたらお顔のお肉落ちるからとりあえず痩せる方法を考える」

「生まれつきだから改善策がない」

私はカウンセリング時に皆様に解決するために何をしているかお聞きすると多くの方から上記の意見をお聞きすることが多いのです。

もちろん自宅でのむくみ改善マッサージやダイエット、生まれつきという意見も間違いではありません。

しかしなぜそのお悩みが出ているのか原因は必ずあるのです。

「太ってしまったから。」

「むくみやすい体質だから。」

「もともと骨が張っているから。」

これらは全ての原因ではありません。

「お顔にお肉がつきやすい体質になってしまったから」

「浮腫みやすいお顔になってしまったから」

「もとある骨格よりもお顔が張ってしまったから」

これらが大きな理由になってきます。

**②それでは「このお悩みが出てきてしまう根本原因は何か考えたこと」はありますか？**

ほとんどのお客様はお悩みが出る根本原因を理解していません。

「原因が分からない。何をしたらいいか分からない」なのです。

例えば風邪をひいた時も原因が分からなければ何のお薬を飲んだらいいかわからないですよ。

お医者さんや薬剤師さんも何となくでお薬を処方することはないです。

必ず診察をして何が原因なのかでお薬を出しています。

頭痛がするから鎮痛剤を出す。熱が出ているから解熱剤を出すなどといったように原因に合わせて処方箋が出されているかと思えます。

お顔も同じなのです。本当の原因が何かわかればお悩みは必ず解決できます。

次章ではお顔にお悩みが出てしまう根本原因を詳しくお話ししていきます。



## 第2章

「お顔のお悩みの根本原因はなにか？」

1章でもお話をさせていたいただきましたが、お顔のお悩みが出るには必ず原因があります。

ではその根本原因は何なのか？

今から1分間、鏡を良く見てみてください。

お顔を良く見てみると右と左で高さやお顔の広さが違っているのはわか

りますか？

良く見てもわからないという方は近くに  
あるペンや棒を使って眉毛の高  
さや目の高さ耳の高さを測って  
みてください。

若干ではありますが右と左で高さが違  
うのがわかるかと思えます。

実はこの左右の違いがお顔にお悩  
みをもたらす根本原因になるの  
です。

とは言ってもなぜお顔の左右の違  
いがお悩みを引き起こす原因に  
なるの

か詳しくご説明いたします。

### ①骨格の歪みがお顔に左右差を作っている

「まず骨って歪むの？」

こんな疑問はあるのではないでしょうか。

結論、骨は歪みます。

実はこの骨の歪みがお顔の左右の違いや、お顔のお悩みを引き起こす鍵に

なります。

1章にもありましたがお悩みの一つで、もともと骨が大きく張っているからお顔が大きく見えてしまうというお話しがありました。元の大きさよりも骨が歪みによって張ってしまっている人や、歪んだ骨の上に筋肉が硬く張ってエラが張って見えてしまう方が多くいらっしゃいます。

## ②顔の骨ってどこから歪むの？

1度リラックスした状態でお顔を動かしてみてください。

顔の骨で唯一動くところがあるのがわかりますか？

そうです。顎の骨だけ動いていますよね。

骨で唯一自分の意思で動くのは関節という部分なのですが、顔にある関節は顎の骨の顎関節だけなんです。

実はこの顎関節が顔に歪みをもたらすスタートになります。

もちろん体の骨は全て繋がっていますから顎だけではなく、骨盤の歪みや首の歪みも原因になることもあります。お顔単体で見ると顎だけが唯一動かせる場所になりますので、顎関節が歪みのスタートになっていきます。

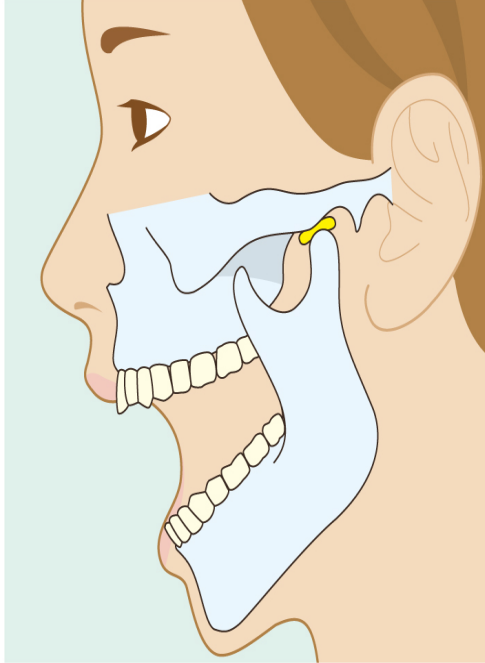
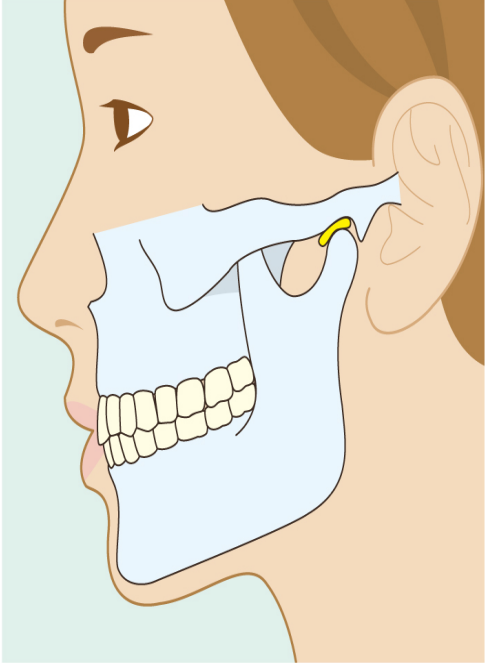
### ③顎が歪む理由は何か。

皆様はお食事をされる際にどちら側の歯で噛むことが多いですか？

あまり意識したことはないと思いますが、硬いものを何かかじるときや、食べ物を口に運んだ時に右か左かで自然と偏ることはありませんか。

食事をされる際に意識はしていてもどうしても噛みやすい方が出てきてしまうのです。

実はこの日常生活の噛み癖や噛み合わせが顎を歪ませる原因になります。顎の骨は上下だけではなく前後左右にも動かすことができます。これだけ広範囲に動くからこそ、使い方を間違えてしまうとお顔に大きな歪みをもたらしてしまうのです。



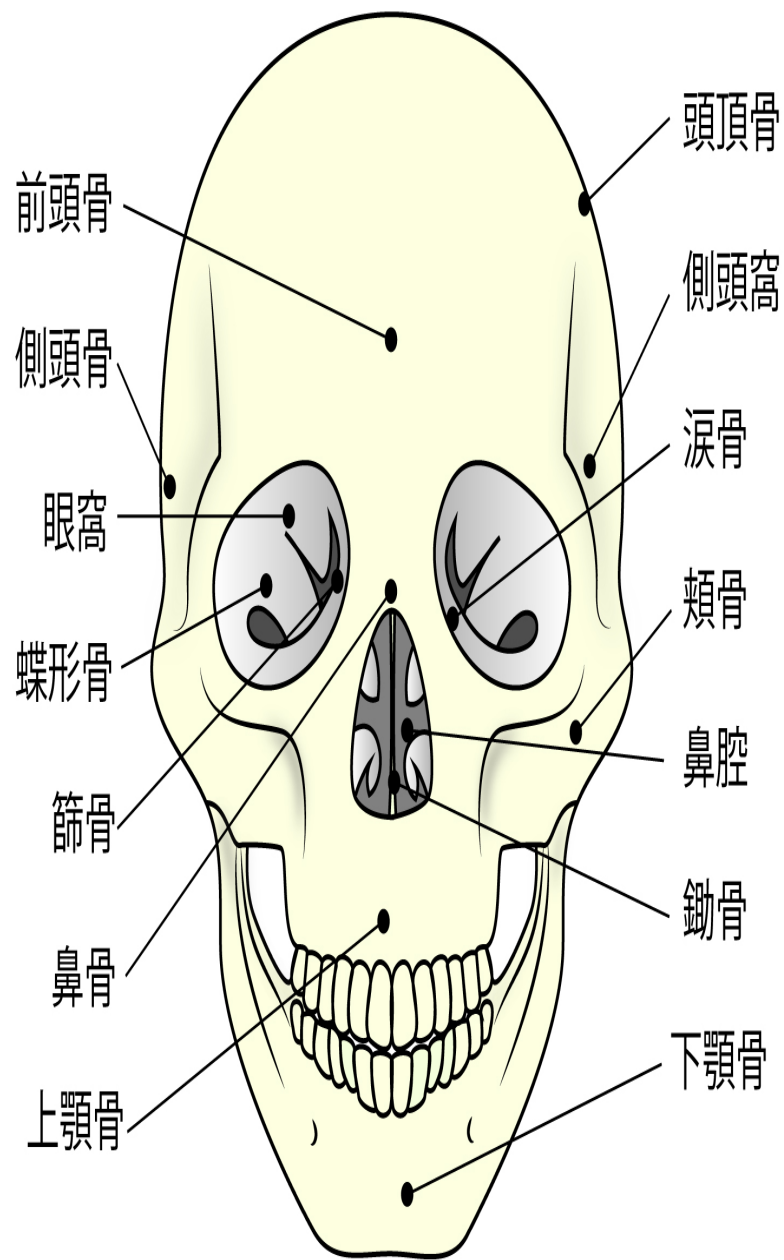


#### ④顎が歪むとなぜ他の骨も歪んでしまうのか

唯一動く関節が顎のみだからと言って他の骨が動かないわけではありません。

お顔の骨というのは大きくまとめて

16種23個（舌骨を含む）骨がパズルのように組み合わさって出来て  
います。



この中の一つでも骨が歪んでしまうと、骨どうしがしっかりとくっついて組み合わさっているのと同じようにその骨に沿って他の骨も少しずつ歪んできてしまいます。

前述にもありましたがお顔の骨は立体のパズルと同じで一つのパーツが傾向くとお顔に隙間ができることがないのと同じように、徐々に他の骨達もくっついて動いていきます。

もちろん1日や1週間で歪むのではなく、噛み癖や噛み合わせなどによ

って長い年月をかけて顎の関節が歪んでしまうことで、他の骨が動いて  
しまいお顔に左右差ができてきてしまうのです。



## ⑤ 顔に左右差ができるとお顔に何が起きるのか

ここまで、顎の骨が歪んでしまいお顔に左右差があることがお顔のお悩みが出る根本原因だとお話をしていきました。

ではなぜ顔に左右差ができると、たるみや二重顎、むくみや顔のお肉がつきやすいなどといったお悩みにつながっていくのか。

それは、骨が歪んでしまうことで通常よりもお顔の循環や代謝が悪くなってしまうからなのです。

リンパの流れが悪くなると、浮腫んでしまう。

また代謝が悪くなることでお顔にお肉がつきやすくまた落ちづらくなつてしまいます。

循環や代謝などといったのに大切なのは筋肉です。

「痩せたかったら筋トレをしたらいい」

「お尻を引き締めたかったらお尻の筋肉を鍛えたらいい」

こんなお話はみなさん聞いたことがあるかと思います。

YouTubeやインスタグラムなどを見ても、痩せるための筋トレ動画などが上がっていますよね。

もちろん顔にも筋肉がたくさんあります。

筋肉の名称はたくさんありますのでここでは「表情筋」とまとめて呼ばせていただきますが。

表情筋が骨の歪みによって使いつらくなることで、通常の表情筋の動きが妨げられてしまい、

本来動かせるはずの筋肉が衰えることで皮膚をたるませてしまったり、代謝を悪くしてお肉をつきやすくなるなどといったお悩みを引き起こしてしまうのです。

## ⑥表情筋が動かしづらくなるのはなぜ？

骨が歪みお顔に左右差が出来てしまうと表情筋が動かしづらくなりお



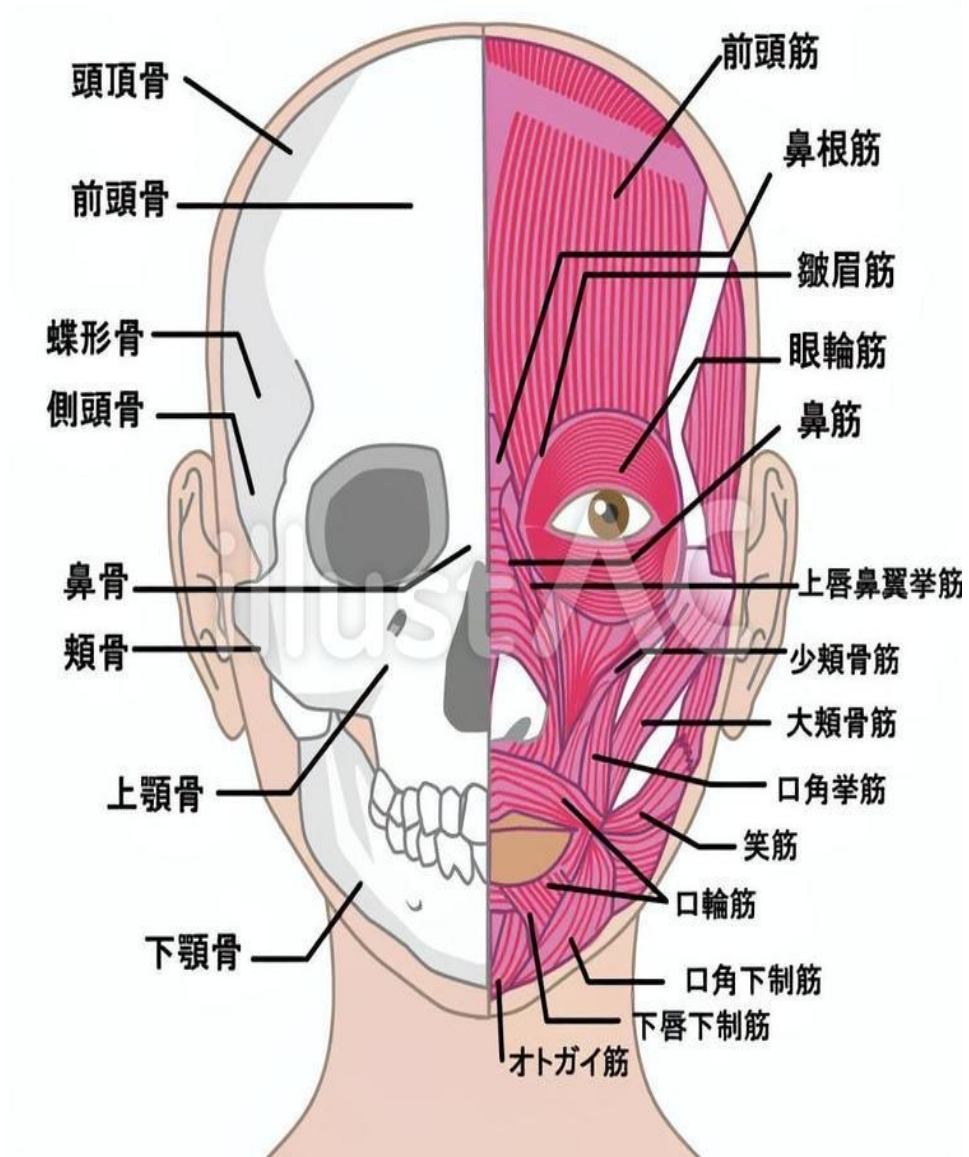
悩みにつながるとお話ししましたが

「骨が歪んだからってなぜ筋肉に関係があるの？」

こう思う方もいるのではないのでしょうか。

少し具体的なお話をしていきますと、

イラストのお顔の構造をよく見てみてください。



左側が骨、右側が筋肉のイラストが載っていますが、筋肉はどこについているのかよく見ると骨の上についているのがわかるかと思います。

体の構造を見てもわかるように全ての筋肉は、骨の上にくっついているのです。

では骨が少しでもずれてしまったり、歪んでしまうと筋肉はどうなるかと思えますか？

背骨を少し曲げてみてください。前についている腹筋を触っていただく

と筋肉が縮まっているのがわかると思えます。反対に背骨をピンと伸ばすと腹筋は伸びていますよね。

このように骨が正常の位置になれば、筋肉が動かしづらくなり硬く縮んでしまいます。

お顔の筋肉も同じです。

歪みによってお顔に左右差が出来てしまうと、右と左でも筋肉のつき方や動かし方が変わってしまい動かしやすい方、動かしづらい方の違いが

出てきてしまうのです。

その結果どうなるか、

筋肉が衰え、お顔がたるみやすくなります。

それだけではなく代謝が悪くなりむくみやすくなったり、お顔にお肉がつきやすくなってしまいます。

ここまで、お顔にお悩みが出てしまう根本原因をお話しさせていただきましたが、本来の原因を知ること、今まで自宅でケアをされていた方も、されていない方も何かからケアをするべきなのか考えていらっしやい

ますでしょうか。

次章では、根本原因を知った上で自宅でやるべきことや、エステサロンや美容外科で間違った施術を受けないために知っておいた方がよいことをお話しさせていただきます。

ここまでお読みいただきありがとうございます。

肩なども凝ると思いますので1度深呼吸をして胸を開いてからページをおめくりください。

### 3章 本当にやるべきケアとは何か

ここまで、お顔のお悩みが出てしまう原因をお話ししてきましたが、原因を知った上で悩みを解決するために、今自分が何をやるべきなのか何から始めたらいいいのかはわかってきましたでしょうか？

最初にお話しをさせていただけましたが私自身、顔にコンプレックスがありマスクで隠していた時期がありました。その間コンプレックスを本当に解決したいと思ってからは色々なことを試してきました。

もちろん様々なエステサロンに行ってみたり高額のダイエットサプリを飲んでみたり。たくさん試してみた中で効果があったものもありましたが、時間もお金を余分に使ってしまったなと思ってしまうこともありました。

当時の自分がしっかり原因を理解していたら必要なものにだけ時間もお金も使えていたと思います。

本書を読んでくださる皆様には貴重な時間もお金も大切にに使っていただきたいです。



ここからは実際に私が経験した上で絶対に今からやるべきこと、またエステサロンを選び、通う上で重要なことをお話ししていきます。

### ①自宅でのケアは何をしたらいい？

今皆様はお顔にお悩みが出た時にお悩みを解決するのに自宅でどんなケアを行っていただけますか？

- 1 時間が無いから何もしない
- 2 気が向いた時にマッサージをする
- 3 毎日マッサージや美顔器を当てている

3つのうちでどれかを選択するならば皆様はどれに当てはまるでしょうか。

多くの方は1か2に当てはまることが多いかと思えます。

毎日、学校や仕事に行ったり、家事や育児をしていると

帰宅したと同時に疲れてしまっていたり、他にやることがあったりでお顔にかけられる時間がなくなってしまうているのではないのでしょうか。

しかしどうでしょう、食事をしたり、お風呂に入ったり、歯を磨いたりどんなに疲れていても

習慣づいていることは1日に一回は行うのではないのでしょうか。

もちろん必ず自分に必要なことではないからこそ気が向いた時に行うという方が多いのも事実です。

けれども、普段行う日課にちよつと意識をプラスすることで小顔になれたらどうですか。

自宅でのケアを毎日することで誰でも小顔になることができます。

とは言っても何をしたらいいのか、普段の生活で行うことに少し意識をプラスすることでお悩みの根本原因にもアプローチしながら、小顔になれる方法をお伝えしていきます。

物事を毎日継続することで一番大事なことは何でしょう？

私が思うに簡単にできること、時間がかからないことだと思います。

私自身一番続いたのは「くながら」でできることでした。

伊藤莉南流自宅で簡単！くしながら小顔ケア

**食事の際にゆっくり食べながら左右の噛み癖を意識する。**

こちらはお顔のお悩みのお根本原因である骨格の歪みを進行させないように行う、ながらケア。また過食を防ぎ満腹中枢をあげダイエット効果にもなるものになります。

お顔の歪みが出るスタートは顎からです。多くの原因は食事の際の噛み癖によると言われています。

1日で咀嚼する回数は平均1500回以上と言われています。

その回数同じ方の歯で噛んでいたらどうなるでしょう。

気づいたら骨も傾いてしまいますよね。

それではどのようにこのケアを行うのか。

食事を口に運び咀嚼をする際に、右と左の歯で交互に噛むことを意識してください。

何も考えずに食べ進めていくと両方で咀嚼をすると習慣づいている人以外片方に偏ってしまいます。

はじめは慣れていないことで食べづらく感じることもあるかと思いますが、ゆっくり食事をし、よく咀嚼することは消化の手助けになったり、満腹中枢が刺激され少量の食事でも満足ができ、体も健康的になります。





## シャンプーをしながら頭のマッサージ

頭にも筋肉がたくさんついています。実際顔の皮膚と頭皮は一枚の皮で繋がっていますから頭が凝り固まってしまうと、血行不良やたるみにつながります。実際頭皮がたるむと目尻が3ミリ下がると言われています。

特にこのケアで重点的にほぐしていただきたいのは、噛む筋肉（咀嚼筋）の一つである両耳の上の筋肉（側頭筋）です。

エラでお悩みの方は側頭筋がほぐれることで食いしぼりが緩和されエラ

の筋肉の張りが軽減します。

シャンプーをしながらしっかりと筋肉を捉えて上下にほぐしてみてください。  
さい。



## 顔を洗いながらリンパ流し

お顔や首にはたくさんリンパが通っています。

リンパは30秒で約12センチの速度で流れているのですが流れが悪くなると浮腫みにつながります。

浮腫んだ時にマッサージをするのは面倒くさい、強く押したら摩擦で肌が悪そうと思われる方も多いと思います。

でも実際、むくみをとる際に流さなければならぬリンパは肌の表面から2ミリ下にある為

力を入れてマッサージをしなくても簡単にケアができるのです。

顔を洗う時に洗顔フォームを顔に乗せる際、

顎から耳、小鼻から頬を通り耳、おでこから耳に滑らせるようにのせを3

回程繰り返し、最後は耳下から首を鎖骨の方に流してみてください。

強い力は必要ないので、優しく流してください。



## 歯磨きしながら表情筋体操

毎日歯磨きをするときに、口を開いたり閉じたりしますが、その際にいつもより倍にお顔を動かしてみてください。

マスクをしている状態だとマスクの下の表情筋はほとんど使われず衰えていきます。

また、歪みにより筋肉が動かしづらくなることで2割ほどしか筋肉が動かせていないため、たるみやお顔にお肉がつきやすくなります。

ここで大事になるのは顔の筋肉をしっかり使うと意識することです。

歯を磨きながら、画像のように口を大きく開けたり、横に開いてみたりと少し大げさめに動かしてください。



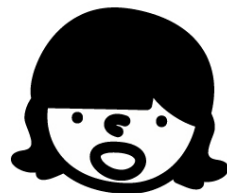
START



お



あ



表情筋

トレーニング

え



い



う



このように毎日自宅で行っている日課に少し意識をプラスすることで、骨、筋肉、リンパにアプローチをすることができます。

凝ったことを一時的に行うよりも、毎日続けられる簡単なケアから是非始めてみてください。

② エステサロン選びで注意することとは？

自宅でのケアはもちろん、ご自分で解決できないお悩みが出たとき、皆さんは何をしますか？

自分でもどうしようもできないときはネットでエステサロンや美容外科など調べて、その道のプロにお願いするのではないかと思えます。

ではこのエステサロンを選ぶ際に皆様はネットで何を調べて、何を基準に選んでいますか？

友人や知人、50名にアンケートを実施した際多く上がってきたのは

1 価格

2 効果

3 施術内容

で選ぶという意見でした。

特に価格に関しては、なるべくリーズナブルに済ませたい。や初回のク  
ーポンがお得なところを選ぶなどといった意見が多く出ていたのです  
が、

ここからはそんなサロン選びで注意することをお話ししていきます。

**「美容費用は効果がしつかり出せてできればリーズナブルに抑えたい。」**

お得で体験しやすいに越したことはないと思いますが、メニューの価格を抑えればおさえるほどサービスや効果にも差が出てくるのは事実ではありません。

実際に私が以前働いていたサロンでは、初回は1度、どのようなものかを体験していただきやすいようにワンコインでの施術を行っていましたが、

実際に受けられる施術内容は20分にも満たないようなものでした。

20分でも少しは効果は出ますがその他の時間は全て勧誘で終わりにな  
ってしまっていたりと、人によっては不快な思いをして帰られることもあ  
るかと思えます。ワンコインと言いましても大切なお金です。

効果を期待していくなれば安価すぎるお店はあまりお勧めできません。

相場としては、キャンセル以外で5000円以上の方が安心して施術  
を受けていただけます。

次に注意していただきたいのは、

来店時にカウンセリングがしっかりしてもらえているか、お悩みをしっかりと聞いてくれる施術者がいるかどうかです。

カウンセリングが適当になっているエステサロンは施術にも影響します。

実際に高級店などに行くと、カウンセリングルームなどが併設されており、そこですっきりとカウンセリングをしながら自分に合う施術のプランなどを説明してもらえますが、場所によっては簡単なお悩みをお伺いするのみで施術に入るサロンさんもあります。

実際に施術をする私からすると、お悩みが同じお客様でも、その方の顔の状態やお悩みが出た時期や今やっているケアなどによってもアプローチの仕方や施術内容を変えることがあります。

お悩み1つといえど、骨格や癖なども人それぞれですので、あなた自身を見てくれて話を聞いてくれるサロンを選びましょう。

次にメニュー選びです。

**「どのメニューを選べばいいかわからない」**



「効果はサイトなどで見ればいいけれど、実際にどの施術を選べばいいのかわからない」という方も多いかと思います。

メニューが多すぎて自分がどのメニューにあっているのか迷うことはありませんか？

そんな時は、そのお店の施術が全て体験できるメニューを選んでみてください。さい。

先ほどもお話ししたようにお悩みの出方は人それぞれです。実際にどの施術が自分に合うのかは人によって変わってきます。

「前回こっちで効果出なかったから今回はこっちのメニューにしてみよう。」

などと施術内容を毎回変えてしまうと、実際にどれで効果が出ていたのかわからなくなってしまうだけではなく無駄に費用もかかってしまうので注意しましょう。

最後にサロンを選ぶ上で最も注意していただきたいのは、

1回の施術で受けるのをやめてしまおうことです。

小顔矯正や、エステサロンにご来店される約4割の方は、1度の施術で満足されるか、もしくは思ったよりも効果が出なかったからと2度目の来店をされない方です。

実際にここでお伝えしたいのは、小顔矯正やリフトアップの機械を受けたからといって1度で、お悩みが出る以前のお顔に戻ったり小さくなったり引き締まることはありません。

ダイエットを想像してみてください。

2キロ太ってしまったからと、1日運動したとします、その日にすぐに痩せて体重が戻るなんてことはないですよ？

このことと同じで、長い年月蓄積してきたお悩みは、ある程度継続することによって解決することができます。

特に顔のお悩みに関しては長い年月により歪んだ骨格がお悩みをもたらしてしまうため、根本的に解決をし、お悩みをでづらくするのに予防を

するには1度の施術では取りきれないものがあります。

実際に美容外科で糸リフトやボツトクス（筋肉の緩和）などの施術を受けても根本の解決はできていないため何度もメンテナンスが必要になってくるのです。

実際に私も以前はその時に悩んでいたことが1時的に解決するのを目的で1度受けて、また気になったら受けに行くということを繰り返していました。その間にもまた新しい悩みが増えていたりと施術したい内容も増えていたように思います。

根本原因を理解してからは、短い期間で何度も施術を受けることで、効果を感じるだけではなく、新しい悩みが出ることも少し施術が空いても顔の状態が戻ることが少なくなりました。

では、どれくらい続けたら良いのか。というと、小顔矯正の場合はまず、4回以上は同じサロンで施術を受けてみてください。

サロンによって小顔矯正の種類も変わってくるので同じ内容で受けることでより効果が感じやすくなります。

また施術ペースも最初は1週間間隔のペースで受けていただくことで根本原因である骨の歪みや癖が整いやすくなります。

もちろん無理をして通う必要はありません。どうしても通えない場合でも必ず月に1回は同じサロンに足を運んでみてください。必ず通ってよかったですと思えるはずです。

## 第四章 小冊子を作ろうと思った本当の理由

ここまで、皆様とお顔のお悩みや、悩みが出る根本原因、そして解決するためには何をしたらいいのかをお話しさせていただきました。

なぜ今回この小冊子を書こう決心したのかと言いますと、今まで私は2つのエステサロンで仕事をしてきました。

どちらも顔に特化したサロンで連日お客様で満員になるほどでした。



その中で私がたった数時間の施術でお客様に伝えられることというのは限られていると感じたことやサロンにいらっしやる前に事前に知っておいていただいた方が良いということをまとめたいと思い、小冊子を書くことに決めました。

私自身、数多くのサロンに来店した際に何か物足りないと感じたことや、勉強をしていく上でこの知識を先に知っていたらもっと違っていたのではないかと思うこともありました。

今回自身のサロンをオープンするにあたり、今の私自身が皆様に最大にお伝えできる全てをここに記そうと思いました。

この小冊子を読んで、少しでもお顔に興味を持っていたただけなら嬉しく思います。

## おわりに

わたしの人生のまだ短い経験から、体験した一部を記させていただけましたが、この小冊子を読んでくださる皆様の中には、美容が好きでたくさん勉強されている方もいらっしゃるかと思います。

私はまだまだ勉強するべきことと経験すべきことがある未熟者ではありませんが、その中でこんな私の話に耳を傾けてくださり、最後まで読み進めてくださった皆様に心より感謝申し上げます。

この小冊子を書くにあたり、わたしの施術者としての日々を振り返ると、これまで担当させていただいたお客様からの温かいお言葉や笑顔などが毎日を過ごす上でとても力になっております。

少しでも皆様の美容人生のお役に立てるようこれからも心を込めて日々の施術1つ1つに力を入れていきます。

また最後に一つお願いがございます。

この小冊子を読んで、少しでもお顔で気になることや解決したいことがあ

りましたら、

是非一度お顔専門サロンに足を運んでみてください。

お悩みは放置するのではなく、一度解決してみることで見える世界が変わってきます。

隠すのではなく、自信を持って見せていく人生と一緒に作っていきましよう。

この小冊子を読んでくださった皆様がいつまでも健康で美しくいられる

ことを心より願っております。

最後までお読みくださりありがとうございました。

2022年11月吉日

ハイフ小顔特化店小顔ラボ恵比寿  
いとうりな

《最後までお読みくださったあなたへ》

なお、この小冊子をお読みになって、「もっとお顔について知ってみたい」「小顔矯正を受けてみたい」と思ってくださいました方は是非お気軽にご連絡ください。お役に立てるよう全力でご対応させていただきます。

(電話番号) 03・43362・7305

ハイフ小顔特化店 小顔ラボ恵比寿

代表取締役 伊藤莉南

1998年2月生まれ

2018年 エステサロンに就職

2022年9月

ハイフ小顔特化店 小顔ラボ恵比寿

代表取締役に就任

2022年11月

「ブライダル前の美容ケア」に関する調査が24社、メディアに取り上げられる

◆好きなこと

韓国旅行、美容商品のチェック。最新の韓国の美容製品を見るのが好きです。最近は東洋医学にも興味があります。

◆あなたへのメッセージ

美容に今まで興味がなかった方もこの小冊子をきっかけに美容に少しでも興味を持ち始めていただけたら嬉しいです。あなたの美容人生の一部に少しでもなれることを願っております。

■連絡先

株式会社 YJR ハイフ小顔特化店小顔ラボ恵比寿

〒1500013 東京都渋谷区恵比寿1-24-3ユニテ903

電話番号 03-4362-7305

HP <https://kogaolabo.net/wp/>

Instagram kogaolabo\_ebisu