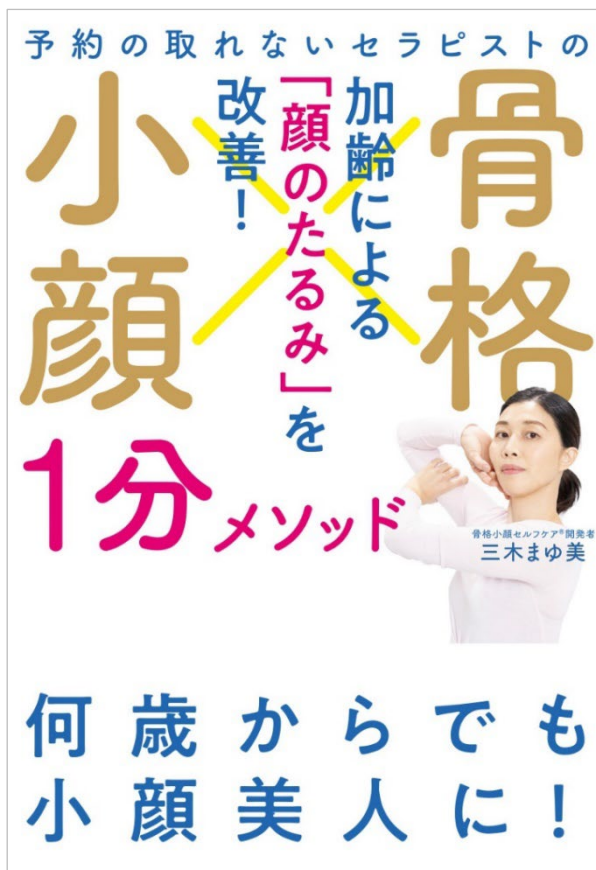


～発売前に Amazon メイクアップ売れ筋ランキング 1 位！～

『予約の取れないセラピストの 骨格小顔 1 分メソッド』3/15 発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、“予約の取れないセラピスト”三木まゆ美さん監修の『骨格小顔1分メソッド』を3月15日(金)に刊行します。1日たった1分で加齢による「顔のたるみ」を改善する、三木さんの驚きのメソッドを紹介する本書は、発売前から話題となり予約が殺到！Amazon「メイクアップ売れ筋ランキング」で1位(※)を獲得しました。

※2024年2月22日 16:03 時点



『予約の取れないセラピストの 骨格小顔 1 分メソッド』

### 1 日たった 1 分で「骨格」から小顔に！(全て動画つき)

ほおのたるみ、二重あご……年齢とともにフェイスラインが崩れ、たるんでしまうのは自然な現象。でも、あきらめる必要はありません。本書では、自分自身の手で、顔の土台となる骨格を「1日1分」で整えて、キュッと引き締まった小顔をめざすためのメソッドを、わかりやすい解説写真とともに紹介。各メソッドは全て動画でも確認でき、特別な道具は不要。この一冊で、気軽に始められます。

## ■三木まゆ美



「骨格小顔セルフケア®」開発者

「骨格ボディメイクセラピスト養成講座」主宰

自身の外見コンプレックスがきっかけで会社員からエステティシャンへ  
転身。某大手エステサロンにて経験を積み独立。医療、治療、美容など、  
15年間にわたりキレイになるための方法を学び、ビジネスパートナーと  
ともに人体に対して構造的にアプローチする「骨格ボディメイク」を開発。

「骨格」にフォーカスしたユニークなメソッドと劇的な効果が話題を呼び、予約の取れないセラピストとなりメディア取材や共同開発依頼が殺到するようになり。現在はセラピスト養成講座を主宰し、受講生にメソッドを伝授。骨格を変えることで、体と心が軽やかになり人生が変わる人が続出中。

・Instagram <https://www.instagram.com/mona.risa.mm>

### 【目次】

#### ～序章～ 「骨格小顔メソッド」驚きの効果！～私たち、小顔になりました！～

年齢による「顔の土砂崩れ」を修復！／顔の骨格老化の仕組み／顔の形を変えるだけじゃない！肌のハリ・ツヤまでアップできる理由／顔の土砂崩れは始まっている？セルフチェック診断／たった1日1分！骨格小顔メソッドのやり方 他

#### ～1章～ 老け顔、大顔さようなら！1日たった1分で骨格を整える！7日間の基本メソッド

【STEP1】やった人だけみえる小顔に！

<1日目>フェイスラインのたるみを引き締める！ <2日目>目の下のたるみをスッキリ！

<3日目>口角を引き上げる <4日目>まぶたのたるみをスッキリ！ <5日目>眉間のシワを薄くする！

<6日目>鼻すじをシュッとさせる！ <7日目>肌のハリ・ツヤをアップ！ 他

#### ～2章～ 目、鼻、エラ張り、ゆがみを解消 気になる部分を集中ケア！1分セレクトメソッド

【STEP2】気になる悩み別にアプローチ！

基本のメソッドに加えたい！お悩み別セレクト骨格小顔メソッド

エラ張り改善に効く／ほお張り改善に効く／長い鼻の下を短くする／だんご鼻を改善する／目をパッチリさせる／口角がキュッと上がる／あごのゆがみを改善する 他

#### ～3章～ 全身の骨格にアプローチ ボディも整えて小顔効果アップ！スペシャルメソッド

【STEP3】呼吸と背骨を整えて小顔をサポート！

小顔効果を高める 全身骨格メソッド

寝る前に！深い呼吸で骨格をほぐす／寝起きに！寝返りで体をほぐす／骨格小顔メソッドこうして続けよう！他

### 『予約の取れないセラピストの 骨格小顔 1分メソッド』(監修・三木まゆ美)

2024年3月15日(金)発売 1760円(税込) A5版、平綴じ、総ページ116ページ

<https://www.orangepage.net/books/1785>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

総務部 広報担当:遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)

【2/2】