MTG
We have many dreams

株式会社MTG
〒453-0041
愛知県名古屋市中村区本陣通
4丁目13番 MTG 第2HIKARIビル

https://www.mtg.gr.jp

●ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

(株)MTGは、ご相談への対応や修理、その確認などのために、お客様の個人情報やご相談内容を記録に残すことがあります。また、個人情報は適切に管理し、修理業務などを委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。

WEBからのご注文・お問い合わせ

MTG 公式
オンラインショップ本店
http://bit.ly/3al30yv

ご注文内容のご確認・お問い合わせはこちら

MTG オンラインショップ専用フリーダイヤル
0120-467-222
〈受付時間〉8:00～22:00（年中無休）※携帯電話・PHSからもご利用いただけます

挙式100日前
から始める

360°

ReFa × ゼクシィ

キレイ花嫁計画

Brides Beauty

0PECRJ010000

結婚式の当日は

360°どこから見られても
美しい花嫁に！

結婚式の主役はやっぱり花嫁。
式の当日はみんながあなたに注目しています。

例えば、挙式の入場。
どんなドレスで登場するんだろう!? と
みんながワクワクしながら待っています。
誓いのキスは、みんなの視線があなたの横顔に……♥
そして指輪の交換では伸びた腕から指先まで。
退場のときには、後ろ姿にも、
ゲストは熱い視線を送っているんです！

そう、花嫁は360°気が抜けません。

だから、どこから見られても大丈夫なように、
今日からリファカラットで、
360°キレイな花嫁を目指しませんか？

取材・文／富谷留美子　撮影／神戸健太郎　スタイリング／福崎香織　ヘア&メイク／北原果（KiKi inc.）
モデル／松木育未（lightmanagement）　イラスト／MAI BEPPU　D／ ボールドグラフィック　構成／岡本明美（ゼクシィ編集）、富谷留美子

花嫁:ドレス66万円（レンタル）、ヘッドアクセサリー1万9800円（レンタル）、イヤリング3300円（レンタル）
／全てリプラプラ（TEL: 03-3409-2233）、ベール、トレーニングウェア／スタイリスト私物 装花／co-an
※掲載している情報は2020年7月時点のものです。

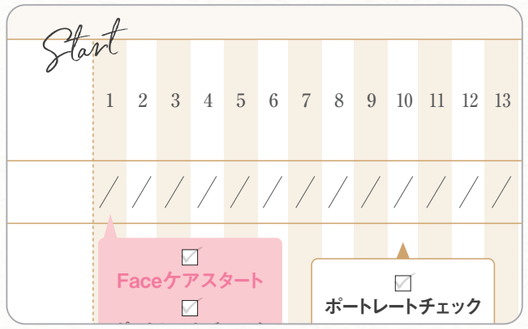
360°キレイ花嫁をつくる
100日Myカレンダーの Point

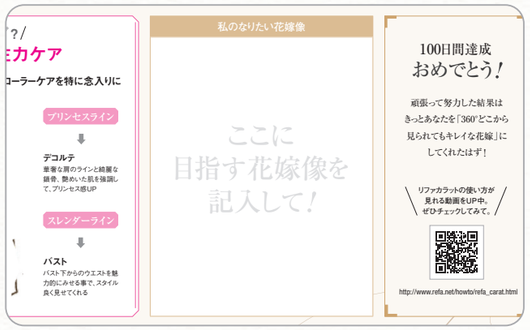
リファカラットを使って花嫁のキレイをつくる「100日Myカレンダー」。
目標の100日前から理想の花嫁姿を目指して日々のケアを続けませんか。

Point 1

日付は自由な書き込み式

100日間の設定は自分で自由に決められるので、GOALの日を決めたらさっそく日付を記入してSTART！　カレンダーは切り取って使って。





Point 2

目標を書き込んで成果をチェック

次に、最終的に、どんな花嫁姿になりたいか目指す目標を書き込み、日々、その目標の姿に近づいているかをチェック！

Point 3

パーツ毎の「できたかチェック」でケア忘れなし

Face、Decollete&Bust&Arm、Back、と、パーツ毎にケアができたかをチェックするチェックBOX付きだから、ケアの忘れを防ぎます。

花嫁のキレイをつくる

リファカラット はこんなところに オススメ!

体の様々なパーツに使えるリファカラット。
毎日継続して使えば、「キレイ」を実感できて、
ウエディングドレス姿にも自信が持てるはず!

Face Line

肌を引き締めて ハリのある横顔美人に

顔のラインがゆるむと、全体的にどんよりした印象に。そんなとき、リファカラットを使ってローリングケアをすれば、頬や口角などのフェイスラインの肌も引き締まった美しい印象に。また、頭のケアと合わせることで、ハリのある若々しい印象になれます。

Back

美しい背中で 自信が持てる後ろ姿に

実は素敵なドレス姿の重要なカギを握るバックスタイル。式中はゲストに背中を向けるシーンも多く、背中は気が抜けないパーツ。誰に見られても大丈夫なバックスタイルを叶えてくれるリファカラット。背中と肩のラインをローリングすることにより、引き締まった美しいバックスタイルが完成。

Decollete

艶めくデコルテと しなやかな首筋に

キレイなシルエットのデコルテは女性の憧れ。リファカラットで鎖骨をローリングすれば、鎖骨の見えるデコルテも夢じゃない。また、首筋をローリングすることで、しなやかなネックラインに。スッと伸びた首筋と華奢なデコルテがドレス姿を引き立てます。

Arm

しなやかでスラリとした 女性らしい二の腕に

ドレススタイルの悩みで多い二の腕。恥ずかしくて着たいドレスを諦めるのはナンセンス。リファカラットでアームケアをすれば、しなやかで女性らしい二の腕に。ローラーが肌に吸い付くようにつまみ流し、理想的な二の腕に。もう好きなドレスを諦めなくてOK。

What's リファカラット

これ一つでフェイスも ボディも思いのまま

引き締まったフェイス&ボディの肌は花嫁の憧れ。そんな花嫁の願いを叶えるリファカラット。これ一つでフェイスとボディの両方のケアができると人気。ソーラーパネルで微弱電流を発生させる。電源いらずなので、思い立ったらすぐ使えます。ローリングするだけの簡単ケア。早速今日から自宅で始めてみましょう。

［ローラー］
プロの手技「ニーディング」を再現した360°マルチアングル構造のローラー。顔や身体のあらゆる起伏にフィットして全身の肌を深くつまみ流してくれる。

［プラチナムコート］
素肌に触れるローラーの表面にはプラチナムコートを採用。

［ソーラーパネル］
光を取り込み、エステティックサロンでも人気の「マイクロカレント」(微弱電流)を発生させるソーラーパネル。

［防水機構］
JIS基準をクリアした防水仕様。バスタブでも使用可。

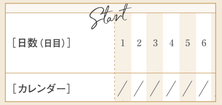
360°キレイを叶える

100日Myカレンダー

まずは、このカレンダーでこれから目標の日までにやるケアを確認。
そして、自分の時期に合わせて日程を書き込んでいこう。

［カレンダーの使い方］

STEP 1
「カレンダー」に日付を記入
目標を達成したい日（GOAL）を決めて、
その1日目から日付を欄に記入



STEP 2
「私のなりたい花嫁像」に目標を記入
最終的にどんな花嫁姿になりたいか、
目指す花嫁像を記入

STEP 3
下のHow toコラムを参考にパーツ別ケアをする
1日目からFaceのケアを開始
30日目からDecollete 、Bust、Armのケアを開始
70日目から彼とふたりでBackのケアを開始

STEP 4
ボートレートで記録
カレンダー内の「ボートレートチェック」の日に、ボートレートを撮影して、前回からの変化をチェック

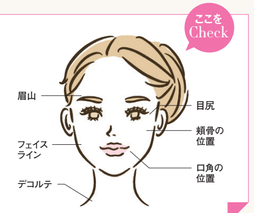
［ボートレートのチェックPoint］

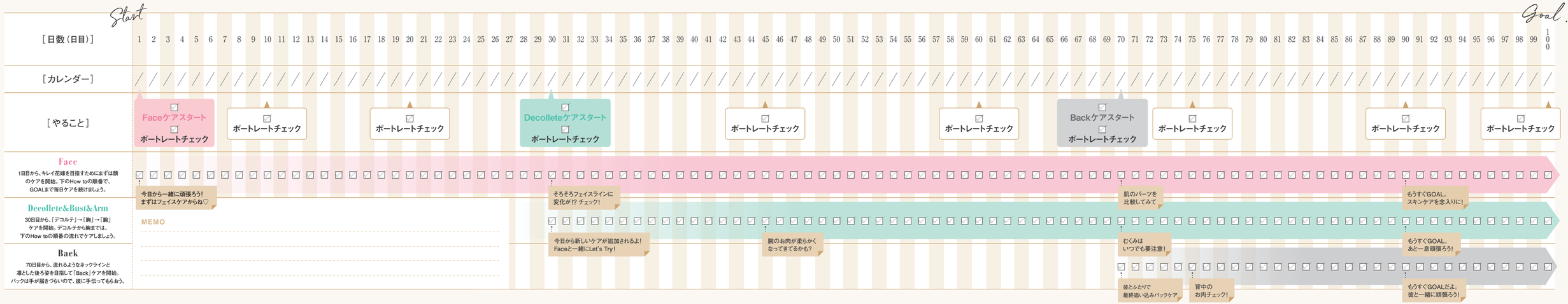
ここをCheck

ボートレート撮影を開始
100日ケアのスタートの日。まず最初にボートレートを撮影します。その後も「やること」欄に「ボートレートチェック」と書かれている日に定期的にボートレート撮影して、前回の写真と比較してみてください。

ボートレート撮影のコツ
ボートレート撮影は、毎回同じ場所、同じ角度から撮影するのがおすすめ。（カメラを固定して撮影するか、誰かに撮ってもらうのもおすすめ。）

前回の写真との比較ポイント
前回の写真と比較するときには、右のイラストの各顔のパーツをチェックしよう。頬や、フェイスラインの肌の引き締まりを感じて、ケアがどんどん楽しくなってきます！





How to Face

1 ローラーで下あごを挟み、下あごのラインを意識して、しっかりフィットさせながらローリング。

2 口角から頬骨の下を通って耳横までローリング。

3 口角から鼻横までを上下にローリング。片方のローラーで頬を持ち上げるように行いましょう。

4 目尻の上あたりに片方のローラーを当て、側頭部に向かってローリング。

5 目を閉じておでこを伸ばし、おでこ全体をジグザグと小刻みにローリング。
※髪を巻き込まないようご注意ください。

6 側頭部全体をジグザグと小刻みにローリング。
※髪を巻き込まないようご注意ください。

How to Decollete

1 鎖骨下のくぼみにローラーを当てるようにローリング。

2 肩と首の付け根から頭に向かい、首筋に沿って上下にローリング。

How to Bust

1 脇の下を押しながら胸の中央に向かってローリング。

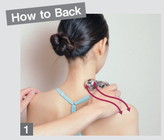
2 胸の下から押し上げるように上下にローリング。

How to Arm

1 内側のひじ下を挟むように、手首からひじに向かってローリング。

2 二の腕を、脇の下に向かってローリング。※肌がローラーに挟まれやすい部位です。ローラーを肌に当てる角度と強さを調整しながらローリングしてください。

How to Back



1 首から肩にかけてローリング。やさしく押し流すイメージで。

2 自分ではケアしにくい背中をローリング。肩甲骨に沿って上下に行いましょう。※背骨など、骨が出ている部位には使用しないでください。

＼あなたはどのタイプ？／ ドレス別のおすすめ注力ケア

着るドレスによって、特に気になる箇所は通常のローラーケアを特に念入りに

Aライン
↓
フェイスライン
引き締まった肌で全体のスタイルを良く見せることで、ドレススタイルが決まる。

プリンセスライン
↓
デコルテ
華奢な肩のラインと綺麗な鎖骨、艶めいた肌を強調して、プリンセス感UP

スレンダーライン
↓
バスト
バスト下からのウエストラインを魅力的にみせる事で、スタイル良く見せてくれる

エンパイアタイプ
↓
二の腕＆手
脇の下からの二の腕、指先までのラインを美しく。スラリと伸びた腕を強調

私のなりたい花嫁像

ここに
目指す花嫁像を
記入して！

100日間達成 おめでとう！

頑張って努力した結果は
きっとあなたを「360°どこから
見られてもキレイな花嫁」に
してくれたはず！

＼リファカラットの使い方が
見られる動画を公開中。
ぜひチェックしてみて。／

http://www.refa.net/howto/refa_carat.html

360°
キレイ花嫁を目指す!

リファ カラット パーツ別 使い方 講座

Face
Arm
Decollete
Back

リファカラットの効果的な使い方を
パーツ別にご紹介します。
ローラー使いのコツなどと一緒に
参考にして、キレイを目指そう!

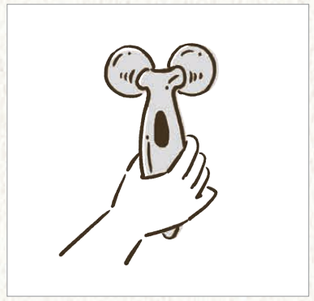
始める
その前に……

リファカラットを効果的に使うための 3つのTips［コツ］

リファカラットを効果的に使うための3つのコツをご紹介。
ローリングする前の基礎知識として参考にして。

Tips 1 正しい持ち方

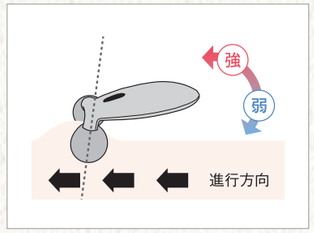
正しく握ることでローリングもしやすくなり効果を発揮。



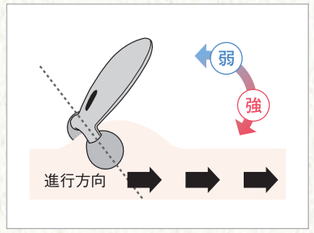
ソーラーパネルから光を取り込み、微弱電流「マイクロカレント」を発生させるので、ソーラーパネル部分を手のひらで隠さないように、ローラーの下の方を握る。

Tips 2 効果的な角度

ローラーが肌を吸い上げる強さは、ローラーを肌に当てる角度と強さで調整。



ローラーを前に進める場合
ハンドルを徐々に起こして、吸い上げの強さを確認してください。　※肌に痛みを感じたら、ハンドルを寝かせてください。

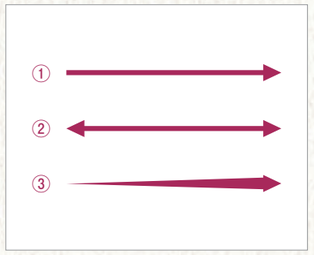


ローラーを後ろに引く場合
ハンドルを徐々に寝かせて、吸い上げの強さを確認してください。　※肌に痛みを感じたら、ハンドルを起こしてください。

Tips 3 ローリングの方法

HOW TO写真の矢印の方向・太さを参考に、各5回（往復）くらいを目安に。

使用方法について、各部位のHOW TO写真に、それぞれローリングする方向を示してあります。



①一方向へのローリング　②往復（両方向）のローリング
③細い部分から太い部分へ、力を入れるようにローリング

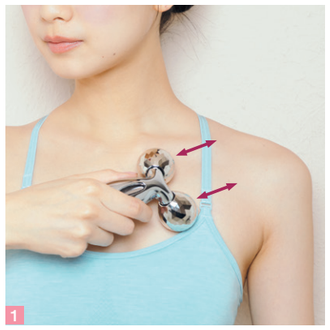
How to Face & Decollete

キレイな花嫁になるためには、
フェイスとデコルテのお手入れは不可欠。
引き締まったフェイスラインの肌と
艶めくデコルテで凛とした肌に。

First Step

Decollete&Neck ［鎖骨&首］

リファカラットを使う際、どのパーツをケアする場合でも、最初にこのデコルテとネックケアから始めるのがポイント。最初に忘れずにケアしてね。



1 鎖骨の下のくぼみにローラーを当てるようにローリング。左右5往復が目安。

2 肩と首の付け根から頭に向かい、首筋に沿って上下にローリング。

Column
ローラーケアと一緒に
手技で
もっとキレイに

【鎖骨リンパ節 編】

鎖骨のリンパ節を
左右同時にハンドプッシュ

鎖骨のくぼみを両親指でゆっくりと3箇所プッシュ。鎖骨下のリンパ節からの古い老廃物の排出を促します。

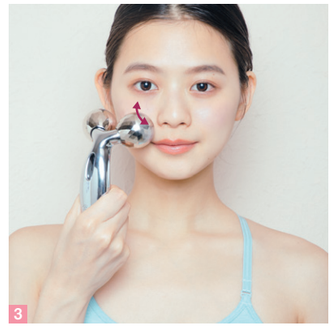
Step 2

Face&Head ［顔&頭］

デコルテ&ネックケアの後、フェイスからヘッドに入ります。つまみ流す動きで肌を引き締め、美しいフェイスラインに。
年齢の出やすい口元や目元は、片方のローラーで引き上げるようにローリングを。

1 ローラーで下あごを挟み、下あごのラインを意識して、しっかりフィットさせながら耳に向かってローリング。

2 口角から頬骨の下を通って耳横までローリング。下から上へローリングするように意識する。



3 口角から鼻横までを上下にローリング。片方のローラーで頬を持ち上げるように行いましょう。

4 目尻の上あたりに片方のローラーを当て、側頭部に向かってローリング。

5 目を閉じておでこを伸ばし、おでこ全体をジグザグと小刻みにローリング。　※髪を巻き込まないようご注意ください。

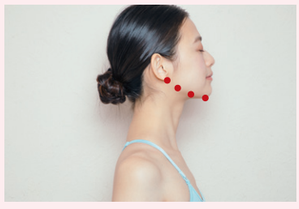
6 耳の上、側頭部全体をジグザグと小刻みにローリング。
※髪を巻き込まないようご注意ください。

Column
ローラーケアと一緒に
手技で
もっとキレイに

【フェイスライン 編】

フェイスラインの
ローリング前に指でプッシュケア

あごを上げて、あご下から耳の下に向かって、フェイスライン下をプッシュアップしていきます。



さらに

リファエクスプレッションライン

ローラーと一緒に使えばスキンケアがもっと楽しく。

ローラーケアの前や後に一緒に使いたい、リファのスキンケアライン。顔の動きと肌の関係に着目したアプローチで女性の「表情美」を目指します。油分の多いスキンケアでは流れにくいマイクロカレントの通電性も考えられているので、ローラーとの兼用でハリのある素肌と美しさを導き出し、あふれる笑顔を輝かせます。

〈導入用美容液〉リファエクスプレッション ブースターセラム
〈化粧水〉リファエクスプレッション ライジングローション
〈美容液〉リファエクスプレッション プラチナセラム
〈フェイスクリーム〉リファエクスプレッション グロッシークリーム

How to Body & Arm

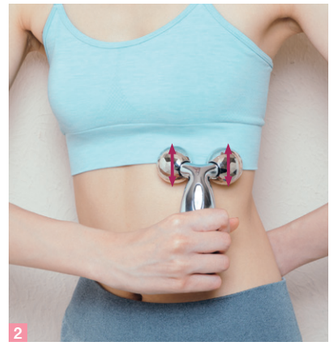
ボディラインにも手を抜かないのが
キレイ花嫁の条件。
すっきりとした背中や美しいバスト、
スラリとした二の腕は
美しいドレス姿の要。

First Step

Bust
［胸］

美しいバストをつくるために欠かせないバストケア。ローラーで、脇からバスト中央に向かってローリング。そして、バストを引き上げ、脇から中心に寄せるイメージでローリングしていきます。

1 脇の下を押しながら胸の中央に向かってローリング。



2 胸の下から押し上げるように上下にローリング。

Column

ローラーケアと一緒に
**手技で
もっとキレイに**

【バストケア 編】

**バスト横のローリング時に
手でサポート**

脇の下からバストに寄せるイメージで手を添えて、ローラーで脇からバスト横までをローリングします。

Step 2

Arm
［腕］

スラリとした二の腕をつくるアームケア。手首から肘、肘から脇の下に向かってローリング。続けていくうちに、肌の質感もやわらかくなり、しなやかな二の腕に。一緒に手のひらのパーツケアもおすすめ。

1 内側の肘下を挟むように、手首から肘に向かってローリング。

2 二の腕を、脇の下に向かってローリング。

※肌がローラーに挟まれやすい部位です。ローラーを肌に当てる角度と強さを調整しながらローリングしてください。

Step 3

Back
［バック］

首筋と肩甲骨のアプローチで魅力的な背中をつくるバックケア。手が届きにくいので、彼にケアしてもらうのもGOOD。

1 首から肩にかけてローリング。やさしく流すイメージで。

※2人で使用する場合は、ローラーを当てる人の、ローラーを持っていない方の手を、必ず相手の肌に触れ続けた状態で使用してください。また、素手で触れていないとマイクロカレントが流れないので、素手で行いましょう。

2 自分ではケアしにくい背中をローリング。肩甲骨に沿って上下に行いましょう。

※背骨など、骨が出ている部位には使用しないでください。

ついに式当日

360°キレイな花嫁の印象を残す Beauty Lesson 4

いくら素敵なドレスを着て、身体を美しく整えても、式当日の立ち居振る舞いが美しくなければ台無し。そこで、大人の女性のマナーにも詳しい岩下宜子先生に、美しく見える花嫁の所作についてお伺いしました。ぜひ参考にしてください。

お話を聞いたのは

岩下宜子先生

現代礼法研究所主宰。ゼクシィ を始め、数々の媒体のマナー記事を監修。マナーに関する著書も多数執筆。

Lesson 1

身のこなしで見違える

ドレスでの美しい歩き方

普段のような歩き方をすると、ドレスが脚にまとわりついて、モタモタしたぎこちない歩き方に。腰から上を、頭が糸でつられているようなイメージでおへそを縦にすると、腰から上がスーッと伸びて姿勢が良く見えます。

目線と歩き方

目線は、5〜6m先または前方を、あごを引いて真っすぐ見るようにします。肩や上半身を揺らさないようにして、スカートが長いので膝を曲げずに、足をポーンと蹴るように腿で歩きます。着地は踵から足先、親指に流すようにします。

新郎とふたりで歩くときの注意点

新郎の腕に後ろから手を入れて軽く組みます。少し遅れて（下がって）歩くようにすると良いでしょう。ブーケなどを持つ場合は、肘を張らないように、脇の下を軽く締めるようにするとエレガントに見えます。

Lesson 2

猫背なんてNG!

美しく見える姿勢

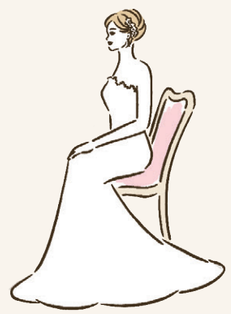
油断すると猫背に。逆に緊張すると肩に力が入って怒り肩になってしまうことも。両肩を後ろに引きながら（肩甲骨を思いっ切り引き付ける感じにして）肩を下げると、胸が自然に前に出て美しく見えます。

立っているときの姿勢

踵からつま先をきちんと付けます。重心は親指の付け根と土踏まずに。そして、臍下丹田（おへそから3cm下）に力を入れます。腰から上は、頭のてっぺんを上から糸でつられているような感じで伸ばすとスマートな立ち方になります。

座っているときの姿勢

椅子に少し浅めに腰を掛けて両膝を付け、踵からつま先も付けて座ります。上体は、腰から上を引っ張り上げるような感じに。足を流すときは、左側に流します。流した方の足（左足）のつま先を少し出すようにして両足を揃えると女性らしく美しく見えます。



Lesson 3

意外と見られている?!

披露宴中の食事のマナー

披露宴中は花嫁も食事ができます。おなかが空いていてもガツガツとした食べ方は美しくありません。パーティの前におなかの虫養い（小さなおにぎりや、パンを一口食べる）をしておくと、焦らずに食べることができます。

食べるときの所作

洋食は器を持たず、フォークだけで食べないようにカトラリーは揃って使います。和食は器を持ち、箸先の汚れは箸先から1.5cm・多くて約3cm（1寸）。背筋を伸ばし、口に運ぶときは背筋を伸ばしたまま上体を少し前に倒します。

食べる量などの食べ方

まずは、ガツガツして見られないように。いつゲストや司会者に話し掛けられてもいいように、少しずつ口に運びます。歯形が残るのは西洋、東洋にかかわらず嫌いますので、必ず一口で食べられる大きさにして口に入れます。

Lesson 4

自然な笑顔がゲストの心つかむ

素敵な笑顔の作り方

緊張して口角は上がっているが目が笑っていないのでは、素敵な笑顔に見えません。一番の笑顔のコツはゲストへの感謝の気持ちです。この気持ちがあれば、自然と美しい笑顔があふれ出るようになるでしょう。

口角を上げる笑顔のコツ

上唇の真ん中の下側より上唇の左右が上がっている口の形が、好感を持たれる笑顔と言われています。上唇から口角にかけてぐっと引き上げるように意識します。下の歯はあまり出ないようにした方が上品な笑顔になります。

写真を撮るときの笑顔のコツ

あごを突き出さないように。どちらかというとあごを少し引くようにして、カメラのレンズの少し上を見るようにすると、目もパッチリして見えます。撮影する時はこっそり「い」と発音すると、自然な笑顔がつくれるでしょう。