

# 気分もアゲアゲ！ リフトUPアクション

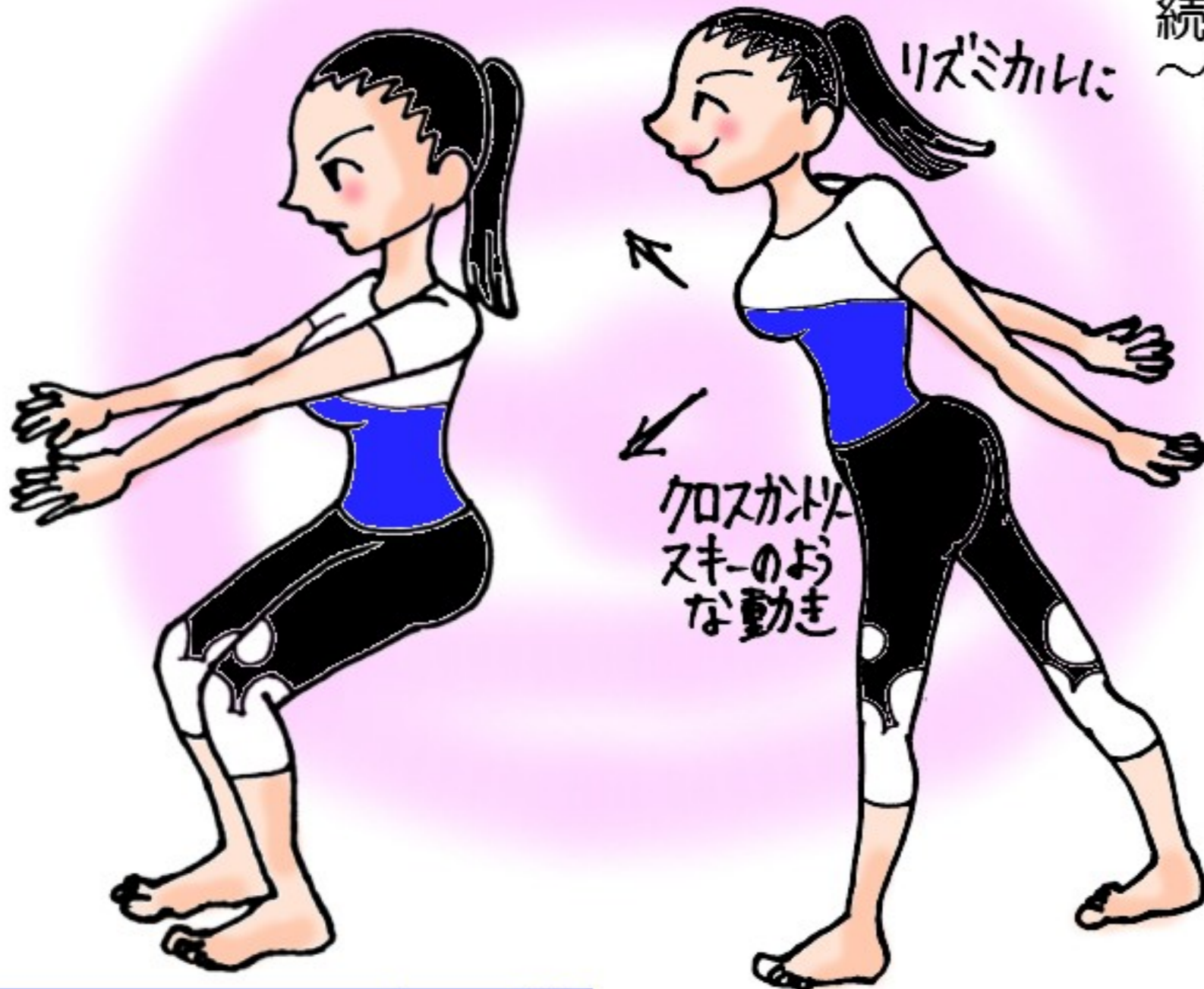
♡2014.12.10♡

brilliant days  
AIR-G' FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air  
Presenter: Kuniko KITAGAWA

～12月に入ると忘年会、X'masなど人と会う機会が多い時期。  
忙しい時だからこそ、bdリスナーには美しくいてほしい。  
そんなプレゼント・アクションです！～

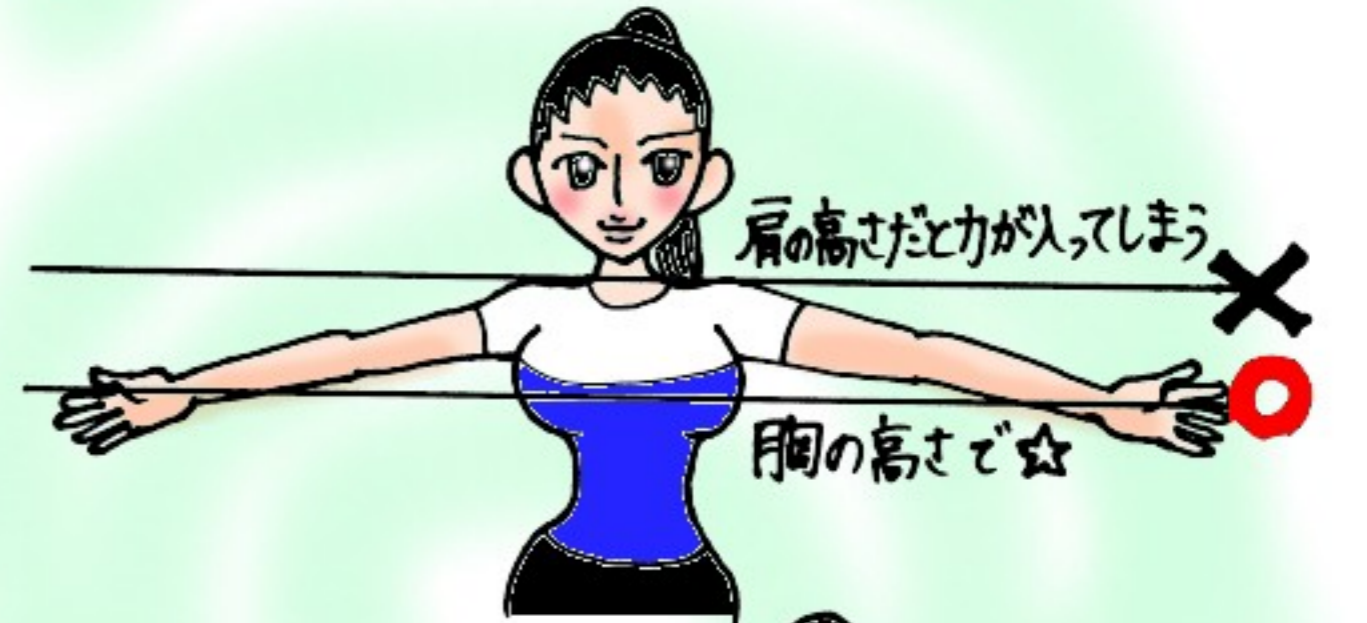
## ACTION\*1

まずは「ヒップUPアクション」！  
～お尻の位置が上がれば、タイトなパンツも履きたくなる。  
相乗効果で下腹も凹む…かも！？～



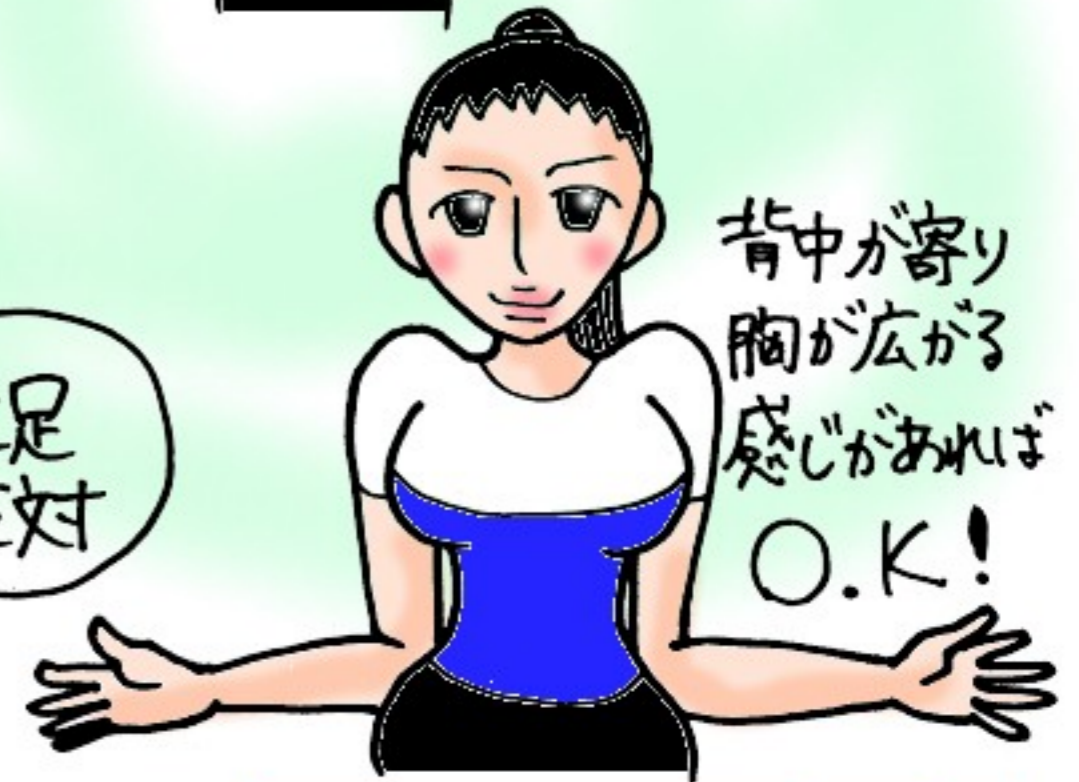
## ACTION\*2

続いて「バストUPアクション」！  
～胸の筋肉がかたくなると、背中が丸くなって、  
見た目年齢が高くなります。  
気持ちよく動かして、代謝もあげましょう！～



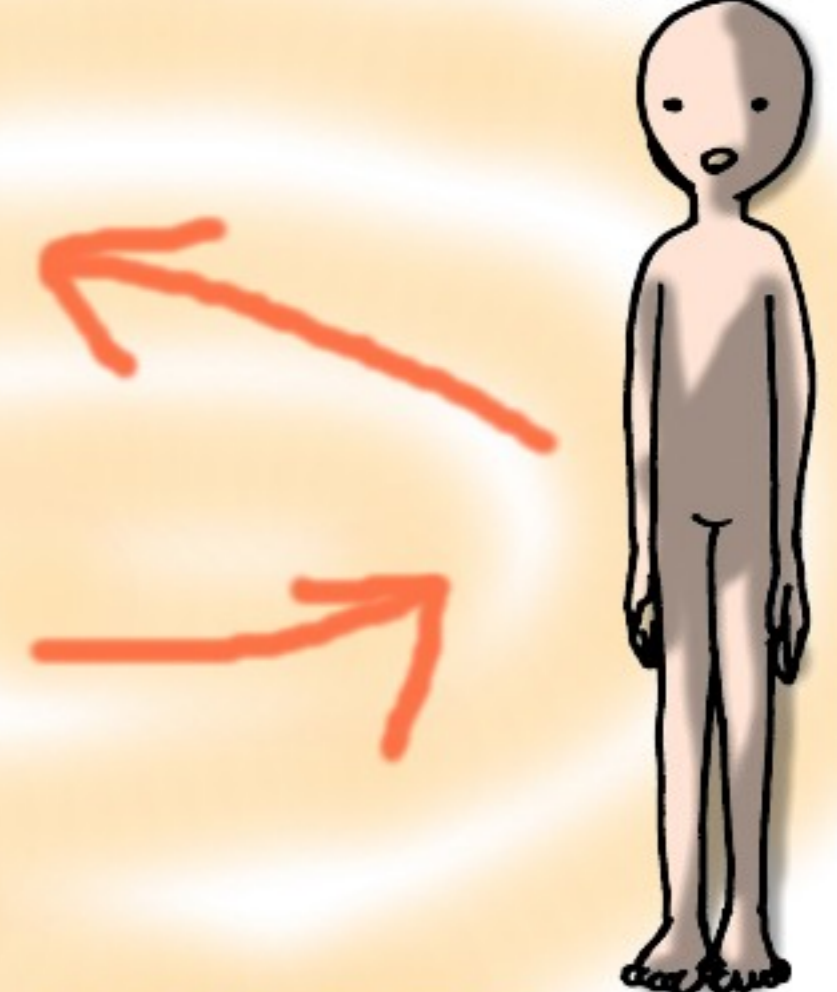
## ACTION\*3

次は「フェイスUPアクション」！  
～忙しくて、顔色悪くなっていませんか？  
顔にはたくさんのツボがあります。  
マッサージで血色の良いツヤ顔を目指しましょう～



## ACTION\*4

①は息を吐く!



最後は「気分もアゲアゲ！ ニーUPパンチアクション」  
気をつけ→左足モモアゲ+右手パンチアップ！  
次は反対の手足！交互にモモアゲ☆パンチアップ！