

花嫁美容スケジュール

理想の花嫁像や挙式当日までの目標

今日からスタート

- ☐ 結婚式当日のヘアスタイルを検討する
- ☐ 結婚式当日のネイルデザインを検討する
- ☐ セルフヘアケア
- ☐ セルフボディ保湿ケア（特に背中、二の腕）
- ☐ ストレッチ＆マッサージ（特に肩コリ、巻き肩解消ストレッチをする）
- ☐ セルフハンド保湿ケア（特に爪の生え際の保湿ケアを重点的に）
- ☐ 複数のブライダルエステの体験＆検討する

3か月前

月

- ☐ 歯のホワイトニング開始
- ☐ ブライダルエステ決定

2か月前

月

- ☐ 婦人科受診（ピルで生理日をずらしたい人のみ）
- ☐ 眉サロンにてアイブロウカットお試し
- ☐ シェービングお試し
- ☐ まつ毛エクステお試し（なるべく挙式当日に近いデザインに）

1週間前

月

日

月

日

月

日

- ☐ ヘアカラー＆ヘアカット（1週間前）
- ☐ アイブロウカット（1週間前）
- ☐ レザーシェービング（5～7日前）

2日前

月

日

月

日

- ☐ まつ毛エクステ（3日前）
- ☐ ジェルネイル（2日前）

結婚式当日

月 日

Congratulation!

プレ花嫁さんへのアドバイス

- ☐ 「食べないダイエット」はやめよう
- ☐ このリストを全てやろう！ではなく、自分のしたいことだけしよう
- ☐ ストレッチやエクササイズは無理しない程度に毎日続けてみよう
- ☐ 新しいスキンケア、施術は必ず挙式2ヶ月よりも前に必ず「お試し」をしよう

