



朝

MORNING



07 **07**
かっ
 おでこにシワを寄せちゃダメ!
スカーフ横巻きde おでこロック



05 **05**
う
 ういうい
 ういうん
 唇を突き出しながら



01 **01**
キユツ!キユツ!
 口角を上げて
おいしい顔



08 **08**
に
つつにっこにっこ



い〜ん
 目は細めないように!



02 **02**
もぐっ
 高い位置をキープ
ビーバーの口



09 **09**
がしっ
眉ロック 目ワイパー



06 **06**
ヒーツ
 頭上でキュッと結ぶ
スカーフ縦巻きde ひっひっひー & 三角の舌
 筋が見えて正解!



03 **03**
ちゅ〜
 口をできるだけすぼめる
コップdeゴクゴク



10 **10**
はあ〜っ
こめかみストレッチ
 肩が上がらないように



い〜ん
 舌先を三角に



04 **04**
ほうれい線プレス
 舌筋を鍛える
 ゆっくり時計回り





夜 NIGHT

