



ピュアフット ～ネイルケアのご案内～

【施術前】

Before



爪の状態を見ながら
カウンセリングします

甘皮が
ついている
爪溝に
ゴミや垢が
たまっている
(足のニオイの原因)

伸びて先端が
ギザギザ

【プチコース施術後】

¥3,300

フットバス付/
足爪のカット & 爪まわりのケア

After



短く切りすぎると巻き爪に
なりやすくなるため
1mmぐらい白い爪を残します

切り揃えて
先端が
まっすぐに
角を丸くします

【スタンダードコース施術後】

¥5,500

フットバス付/
足爪のカット + 甘皮ケア + 爪まわりのケア + 爪の磨き上げ

After



爪の表面を整え磨き上げることで
ツヤのある健康的な爪に。
マニキュアの持ちも良くなります。

不要な甘皮を
除去することで
見た目が
キレイになります
爪の成長も促します
爪溝のゴミ
(足のニオイの原因)
を処理

爪もホームケアをしましょう

●フレーバーキューティクルオイル●

爪や爪の生え際の乾燥を防ぎ保湿してくれるオイルです。

《使い方》

爪の生え際に少量つけて指先に向かって馴染ませるようにもみ込みます。毎日継続して塗ることが大切です。

フレーバー キューティクルオイル



フスベディ ネイルプロテクション (足爪専用洗浄液)



●フスベディ ネイルプロテクション●

ハーブエッセンスが爪や足の皮膚を清潔に保ち、潤いを与えます。Ag(銀イオン)、AHA(フルーツ酸)、ヒドロキシプロピルキトサン(爪保護成分)、アラントイン(肌荒れ予防成分)配合。

《使い方》

スポイトで吸い上げ爪と皮膚の間に塗布し、浸透させてください。ハーブの香りでリラックス効果も！

注意！

カラーやジェルネイルなどされている場合は、
事前にオフして頂くことをおすすめしております。
コース以外にお時間がかかる為、予約状況により
お断りする場合がございます。

オフする場合、下記の料金を別途いただきます。

☆ジェルオフ

1本 ¥550～
3～5本 ¥2,200
6～10本 ¥3,300

☆カラー(マニキュア)オフ

アセトンのみ ¥550～
ホイル ¥1,100



～足の指の運動をしましょう～

【グーパー運動】

《運動の仕方》



①指に力を入れて
グーを作ります



②全ての指をしっかり開き
パーを作ります

指運動のメリットとは？

☆アーチの改善

筋力がUPすることでバ
ランス能力が上がり、転倒防
止、外反母趾や巻き爪の予
防になります

☆冷え、むくみの改善

血流が良くなり、冷え、
むくみの予防に効果が期待
できます

☆脳の活性化

慣れてきたら左足と右足
で実際にジャンケンをして
みましょう。(右足が勝つよ
うに、左足が負けるなど) 指
を鍛えながら脳トレも出る
ので一石二鳥！

足裏の筋力が ある場合

歩くことが楽になるだけ
でなくむくみや冷えの改
善、美しい姿勢で歩くこ
とができるなど、いいことず
くめですよ!!

運動不足や年齢により
筋力は低下します
キープしましょう!!



関節の骨が
はっきり
浮き出る



それぞれの
指が
開いている



足裏の筋力が ない場合

足裏のパネやクッション
がうまく機能しなくなり、
痛みや疲労、さらには歩行
トラブルを引き起こしやす
くなります...

毎日のグーパー運動で
鍛えましょう!!



関節の骨が
浮き出にくい



指が
開けてない
くっついて
しまっている



《正しいやり方》



つけ根からしっ
かり曲げてつかみ
ましょう。
タオルの先に入れたペットボ
トルなど負荷をかけ
るとよりgood

【タオルギャザー】

《間違ったやり方》



指先だけ
で握ってし
まうとアー
チを作る筋
肉を鍛えら
れず効果は
半減します