

施術の記録

モナリザ

1回目 _____月 _____日

2回目 _____月 _____日

エムセラ

1回目 _____月 _____日

2回目 _____月 _____日

3回目 _____月 _____日

4回目 _____月 _____日

5回目 _____月 _____日

6回目 _____月 _____日

()

_ 回目 _____月 _____日

_ 回目 _____月 _____日

骨盤底筋トレーニング

モナリザやエムセラと同時に
毎日骨盤底筋を鍛えることで

より高く施術の効果を

引き出しましょう！

1日3回（朝昼夕）

まず骨盤底筋を10回

ぎゅっと締めてみましょう！

（できれば1週間ごとに10回ずつUP！）

施術

モナリザ _____月 _____日

エムセラ _____月 _____日

_____月 _____日



