

1日1ポーズ

美腹ストレッチ

2ステップでお腹の筋肉を最大限に動かす。
脂肪がたまらない&引き締まる

下腹べたんこ、
ウエストくびれる、
腰上スツキリ!



左右
10回ずつ

骨盤から胸部を柔軟にして、
お腹の筋肉を動きやすくする

股関節
ローテーション

足を腰幅に開き、そけい部に
手を添えて立つ。お尻を突き
出すようにして足の付け根を
意識しながら、腰を大きく、
ゆっくり回していく。

ステップ1 1~7日目

骨盤、胸部、背骨を柔らかくする

- 1 股間接ローテーション
- 2 骨盤押さえストレッチ
- 3 体側ゆらゆらストレッチ
- 4 骨盤ローリング
- 5 胸椎反らしストレッチ
- 6 骨盤&股関節ストレッチ
- 7 骨盤&背骨

カロリー控えめで
ダイエットの強い味方

材料(2~3人分)
鶏胸肉(1枚300g)
水(50ml)
粗塩(小さじ1)



作り方

- 1 ボウルに水と粗塩を入れて塩水を作り、鶏胸肉を入れ、肉が塩水を完全に吸うまでもみこむ。
- 2 鍋に1の鶏肉を皮を下にして入れ、肉が隠れる程に水(分量外)をいれ、蓋をせずに弱火にかける。
- 3 鍋の底に細かい気泡がでてきたら蓋をして、火を止めそのまま10分置く。
- 4 蓋を取って再び弱火にかけ、5分加熱後、自然に冷めるまで待つ。
好みのサイズに切って器に盛る。

脇腹&肋骨ほぐし
ストレッチ

骨盤から胸部を柔軟にして
お腹の筋肉を動きやすくする



あぐらを組み、足の付け根に反
対側の足をのせたら、同じ側の
手をまっすぐ上げる。
上体を横に倒しながら斜め上を
見るようにツイスト、
脚の上下を組み替え、反対側も

左右
各5呼吸

ステップ2 8~14日目

下腹、脇腹、腰上を引き締める

- 8 腰上&背中ストレッチ
- 9 脇腹、肋骨ほぐしストレッチ
- 10 脇腹、腰上ストレッチ
- 11 脇腹バンドストレッチ
- 12 お腹かかえローリング
- 13 お腹背伸びツイスト
- 14 お腹ひねりロールアップ

ヘルシーサラダチキン



3月 弥生

草木がいよいよ生い茂る月という意味。

※「弥」には、いよいよという意味、
「生」には生い茂るという意味があります。



BLACK
FORMAL
桂 由美 FAIR

3/28(火)~ 4/9(日)

7号~20号までのサイズが揃ってます。

STUDIO FRASH!

<http://canbee.jp/>

0957-53-7133

STUDIO FRASH!

NEWSPAPER

3月の誕生花は「桜」だそうです。早く桜の花
が咲くような暖かい季節になるといいですね。

スタジオフラッシュでは、春物がいっぱいです。
一度見に来てください。お待ちしております。

昔から「春は苦いものを食べよ」といわれています。
苦味のある山菜にはミネラルやポリフェ
ノールなど、細胞を活性化させる成分が多く
含まれています。冬から春へ体も活動するた
めの準備を始めるこの時期にふさわしい食材
なのですね。

「たけのこ」

コリッとした歯触りと香りが特徴の春の風物詩
ともいえる食材。種類は何と70種類くらいあり
ます。代表的なのは、皮に茶色のうぶ毛のよ
うなものが生えている「孟宗竹(もうそうちく)」。
他に、日本に古くからあったとされる「真竹(ま
だけ)」、主に西日本で生育する「淡竹(はち
く)」などがあります。

まだまだ寒い日も続きそうです、お体大切にし
てくださいねっ!!



2017

STUDIO FRASH!

Vol 19

BRAHMIN

ブラウス
¥14,800

JPRESS

BRAHMIN

デニム
¥17,000



ジャケット
¥31,000



ブラウス
¥16,000

レザースニーカー
¥23,000

Canbee.

JPRESS

JPRESS



ツインセットアップ
¥12,000
¥16,000



セーター
¥13,000

パンツ
¥17,000



カーディ
¥16,000

シンプルな
定番ラインを
きれいで
コーデ

CANBEEの
春はきれいに
かっこいい
お上品なラインの！！
7~9号サイズの方へ
オススメ~！！



ドルマンT
¥17,000

スエットワイド
¥24,000

Cachette



ポーター
コーディネート
¥19,000

ブルオーバーT
¥16,000

リバーシブル
ガウチョ
¥18,000



STUDIO Frash!

ワンピース
¥33,000



転写パンツ
¥16,800

CRESCENT

チュニックブラウス
¥17,000



パンツ
¥18,000



ブラウス
¥24,000

¥26,000

gomme



Tシャツ
¥14,000

スカート
¥10,800



2WAY
カーディ
インワンピース
¥11,000

+2

春ブーツ

¥19,000



¥19,000

厚底サンダル

CRESCENT



麻ワンピース
¥32,000



¥16,800

STUDIO FRASHE!では、
ゆったり シンプルサイズです。
(9~20号)の方にオススメです。