ビタミンC、クエン酸、ポリフェノールがたっぷり

美肌をかなえ、疲れもとれる

# レモン活用術

## プリと野菜のくわ焼き

材料（2人分）
レモン（1/2個）
ブリ（2切れ）
塩(少々）
パプリカ（1個）
エリンギ（1本）
サラダ油(大1）
Aみりん（大1）
醤油（大2）
酒（大2）

作り方
1　レモンは皮の表面を薄くむきいちょう切り。ブリは一口大に切って塩少々を振る。パプリカは乱切りにし、エリンギは一口大に切る。
2　フライパンにサラダ油を熱してブリを炒め、パプリカ、エリンギ、レモンを加える。野菜に火が通ったらAを加えひと煮立ちさせる。

# いつでも体幹リセット

お腹、お尻のたるみが取れる、体が引き締まる

背中がスッキリするひじ引きウオーク
歩きながら、ひじを大きく引いて、猫背姿勢をリセット。
肩甲骨をしっかり寄せて胸を開き、スラリと伸びた美しい二の腕を手に入れて！

体幹バランスを修正
ひざを伸ばしてかかと立ちサボっていた前すねの筋肉を総動員して、傾いた骨盤と体幹のバランス修正

体幹を使えているカラダ
モデル体形

体幹を使えていないカラダ
ブスタイル体形

脇腹が引き締まる寝返りツイスト
体幹をひねって強化！床につけた脚は遠くへ伸ばし、曲げた脚を持ち上げて体ごと反対側にひねる。

STUDIO　FRASH！

# NEWS PAPER

節は初冬で、月初めの7、8日頃には立冬の日があり、野山の風景のみならず、家々のなかにも冬めいた感じの漂う季節である。陰暦11月は霜月ともいい、冬もすっかり深まって、霜の厳しく降りる季節であるが、陽暦では1年のなかでももっとも気候の変化が少なく、穏やかで春のような暖かい、いわゆる小春日和(こはるびより)の日々が続くころにあたり、人々が美しい自然の風物を求めて野山に遊ぶ行楽の季節でもある。

暦の上では冬となりました。 お変わりなくお過ごしでしょうか？
今年もあと1ヶ月でもう新年を迎えます。早いものですね～
今年の冬は厳しくなりそうです。早めの冬の準備をお勧めします。
風邪のシーズンも迎えております。くれぐれもご自愛くださいませ。

**小春日和**（こはるびより）
晩秋から初冬の頃の暖かく穏やかな日のこと。
※春の気候を示す言葉として、誤って使うことが多いので気をつけましょう。

**七五三**（11月15日）
数え年で、男の子は5歳（地方によっては3歳も）、女の子は3歳と7歳に、晴れ着を着て神社・氏神に参拝して、その年まで無事成長したことを感謝し、これから将来の幸福と長寿をお祈りする行事

クリスマスフェアー開催
カシミアストール
コートコレクション

STUDIO　FRASH！

CRESCENT
HITOMI AZUHATA

ストール　￥11000
チュニック　￥28000
ラップ　￥6900
レギンス　￥6500

cachette
フードコート ￥18000
ワンピ¥18000
バック¥19800
ブーツ¥30000

カーディガン¥25000
ワンピ¥32000

CRESC EN T ジャケット¥36000
サルエルガウチョ¥27000
ブーツ¥19000
ストール¥10000
バック¥16800

カシミアのセーター¥21000
サルエルガウチョ¥27000

snday ワンピ¥6900
リバーストール¥8900
ブーツ¥19000

オンワード樫山 J PRESS

カシミアストール¥21000
ニット¥21000
ハイウエストスカート¥26000
リュック¥15000
ジューズ¥8900

Cambee

Cachette

ﾛﾝｸﾞﾊﾞｰｶｰ￥19000
ﾊﾟｰｶｰ　￥15000
ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰﾊﾟﾝﾂ
￥18000
ﾊﾞｯｸ　￥9000
ｼｭｰｽﾞ　￥19000

denier

冬の準備
できました

インハイネックチュニック T¥10800
チュニックワンピ¥32000
パンツ¥18000
バック¥29800
シューズ¥12800

SEVENTY

ストール　￥19700
SEVENTY
￥29000
セーター　￥48000
バック　￥19800

期間11月～12月25日まで
募集いたします！
数に限りがあります！
早めのご予約お願いします！

**今年も服袋(福袋)**
**ご予約**
**開始致します！**

STUDIO Frash!