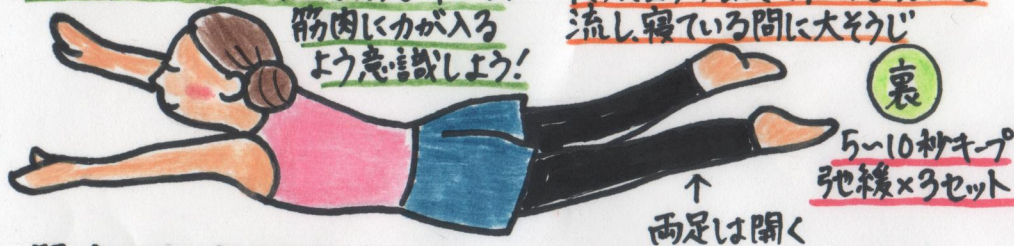


バンザイ姿勢で手と足をできるだけ同じ高さに
床にうつぶせにすりバンザイ姿勢で両手両足
ができるだけ同じ高さになるように上げて
5~10秒キープ。体の背面にあるすべての

寝る前にオススメ!

全身リンパメトリック

たった2つの動きでドットリンパを
流し、寝ている間に大そうじ



裏

5~10秒キープ
3セット

↑
両足は開く

頭・肩と脚を浮かせる
床にあおむけに寝て手は軽くこぶしをにぎり、足先もリラックス。頭と肩を床から
浮かせて膝も20cmほどを目安に浮かせて5~10秒キープ。

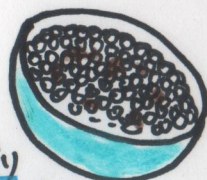


表

5~10秒キープ
3セット

下腹など
体幹にしっかり力が入るよう意識

注目のスーパーフード h3系脂肪酸を含む
チアシード



シソ科の種子で、水を加えると約10倍にふくらみ上がり
種子のまわりがジェル化する。腹もちが良く、h3系脂肪酸
がとれる。ドリンクやサラダ、デザートなど用途が広くアチアチ
とした食感が人気。

① チアシードは10分ほど水につけておきましょう

② 1日の摂取量は10g(大さじ1杯程)

③ 40度以上だと美容成分がこわれてしまうので注意

④ 食事の20分前までに摂取すると効果的。

生活習慣病予防、美肌づくり、ライラ解消等、多効果!

コレモ大村でも
¥500 まで
販売して
いました。

無味なので
どんな料理
にも
合いますよ!

STUDIO FRASH!

NEWS PAPER



あっという間に12月です。

スタジオフラッシュでは、11月
末出入り口にドアを設置して、
これからの寒い冬に向けての
快適なお買い物空間づくりで皆
様のご来店をお待ちしておりま
す。是非ご来店下さいませ。

12月 (師走) 冬至
太陽が軌道上の最も南に来るときで、
夏至と反対に、夜が最も長く、昼が短
い日。夏至から徐々に日照時間が
減っていき、南中の高さも1年で最も
低くなることから、太陽の力が一番衰
える日と考えられる。
冬至は「日短きこときわまる」という意
味。中国では、この日から新年の始
まる日で、先祖を祀る習慣があります。
「一陽来復(いちようらいふく)」

今年も残すところ2週間足らず。
暖冬とはいえ寒さはこれから、
油断大敵、風邪に気をつけられ
よいクリスマスをお迎え下さい
ませ。

お得情報 →

2015
STUDIO FRASH!

STUDIO FRASH!

www.canbee.jp

0957-53-7133

Vol 5

20-30% OFF

VIP SALE

今年も残すところ後わずかとなりました。1年のご愛顧に感謝を込めて
お客様のためのVIP SALEを開催いたします。是非ご利用下さいませ♡

ホームページ・ブログリニューアルしました
もっとたくさんごらんいただけます
ぜひのぞいて見て下さいね~

ブラウミ-モヘアセーター
¥15,000-

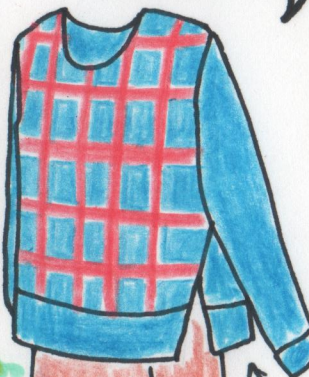


ブラウミ-
ニットベスト
¥17,000-
J-プレス
コットンシャツ
¥14,000-



ブラウミ-ダウンベスト
¥32,000-

Pot-au-feu ポトフの
レトロラインのカットソー
¥9,800-
ライトスタイルラグズの
シンプルVカーディ ¥19,800



フラッシュ
新ブランド
Pot-au-feu

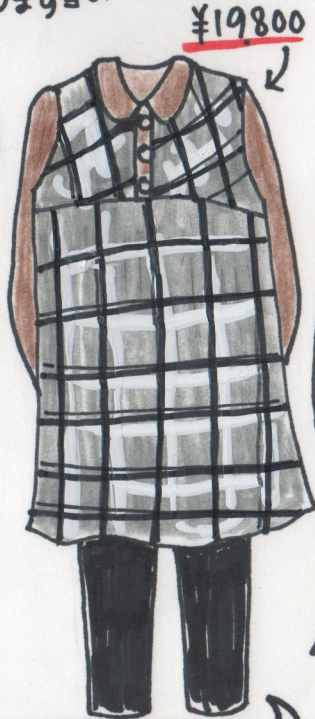
コーディネート
ウール40%
アクリル40%
ナイロン20%

Can bee!



キャンビーに
新しいブランド
Civilise
シビレ...デビューです

J-プレス
カットダブルコート
¥24,000-



¥19,800



Studio
flash!

12月

() 日~

ヒートテック仕様のニット
感覚で、ガウチョパンツ
スカートラインに..
ガウチョパンツは、
ライトスタイルラグズの
カット素材でウエストゴム
ちょっとガウチョの
サリエルライン~
今までのガウチョとの違い
はバックラインがキレイ
でお尻お尻かんが
出ないです~

ニットカットのチュニックワンピース
普通はよく..シンプルで
サイズ感がM以外に
あります。ハイテンションで
重かきもとっても楽チン!
¥15,800-
インヒートテック仕様の
ボトルネック
¥6,900-

軽くて暖か
カッコつけ
ながら
暖かいです!
ブラウミ-
爆暖仕様
うす着で
あったかい♪

マゼンタツイードチュニックワンピース
ワンピ-ス。コーディネートで色々できます♪