心と体が軽くなる

ずぼらヨガ

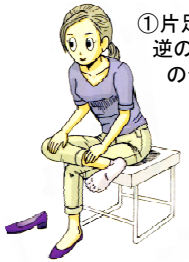
おうぎのポーズ

①背筋を伸ばして
片手をナナメ上に

②扇を描くように
真横に倒れる

③手の平を後頭部に添えて、
胸を上向きにしながら、
ひじ越しに上を見るように
目線を上にする（深呼吸3回）
④反対側も同様に

尻ストレッチ



①片足のくるぶしを
逆の足のひざ近くに
のせる

②背筋をのばしたまま、
上半身を前に倒して
キープ（深呼吸5回）
逆足も同様に

①仰向けに寝る

②左足のひざをゆっくり
両手で胸に引き寄せ、
右足は伸ばしたままキープ
（深呼吸5回）

③両方行ったら、
両膝を胸に近づけて、
じっくり抱え込む
深呼吸（6～8回）

ガス抜きのポーズ

ずぼらダイエット

食べて
やせる！

朝一杯の「レモン白湯」で
スルスルやせる！

飲み方
・朝起きてすぐ、朝食前に飲む
・10～15分かけてすすりながら飲む

作り方
①やかんに水を入れて沸騰したら
蓋を取り、10～15分間煮たたせる。
③火を止めてカップに約200mlを注ぎ、
レモン果汁5滴程度を加える。

味噌のごろごろスープ

材料（1人分）
味噌（大1）
シメジ（50g）
ベーコン（30g）
豆腐（100g）
長ネギ（1/2本）
生姜
ミックス根菜（50g）
冷凍ホウレン草（50g）
水（300ml）

作り方
①しめじは石づきをとって、ほぐす。
ベーコン、豆腐は一口大に、長ネギは小口切りしする。
②耐熱用の大き目のスープ皿に水、味噌、ショウガを入れて、混ぜ、①と水を切った根菜、ホウレン草を加え、ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで5分加熱する

豆腐のショウガ焼き丼風

材料（1人分）
豆腐（1/2丁）
キャベツ（千切り）（30g）
豚薄切り肉（100g）
塩（少々）
A
日本酒（大1/2）
醤油（大1）
みりん（大1）
しょうが（小1）

作り方
①豆腐は水切りをしてほぐし、丼に盛り付け、千切りキャベツをのせる。Aの調味料を合わせておく
②熱したフライパンに豚肉をいれ、塩を振って強火でいため、色が変わったら、Aをいれ、トロ磨くまでいためる
③①の丼に②をかけ紅ショウガをトッピングする。

STUDIO FRASH!

NEWS PAPER

1年12か月の第11番目の月。節は初冬で、月初めの7、8日ごろ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。

野山が色付きいよいよ秋も深まってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？
フラッシュでは、今年はダウンコートが揃いました、ここ最近の傾向は冬場のダウンコートが少なかったのですが、年明けの寒さでダウンコートが見直されています。もう今までのダウンコートとは違う着心地です。一度ご試着下さいませ。また、春から何処に着ていっても見劣りしない服「YUKI TORII」ユキトリ㊥がそろいます。ここ一番のときは、心強い1着です。

ボジョレーヌーボー2018年の解禁日はいつ？なぜ解禁日を祝うの？
ボジョレーヌーボーの解禁日は、**毎年11月の第3木曜日**。2018年の解禁日は、**11月15日、木曜日、時刻はもちろん0時ジャスト**です。日付が一番早く変わる日本では、ボジョレーヌーボーが世界で一番早く発売されるため、例年大きなイベントとしてニュースでもよく取り上げられていますね。この解禁日は、ワインの早出し競争が激化して品質が低下することを防ぐために定められ、元々は、ワイン業者がその年のワインの出来映えをチェックするために設けられたもの。

まとめ買いコレクション

ロープライスでおしゃれなブランドのご紹介
新ブランド　biage
sandy
ｽﾀｼﾞｵ　ﾌﾗｯｼｭpotofu

STUDIO FRASH！

冬のまとめ買いは
お手頃でおしゃれな
ｶｯﾄ，ﾆｯﾄ、ﾜﾝﾋﾟｶﾞいっぱい

2018
STUDIO FRASH！

春夏用のガウチョパンツ
眠ってませんか？

ずっと活躍して来たガウチョパンツ
以前のガウチョちょっと丈が短め！
新鮮さがイマイチ…
この冬はニットレギンスがブレイク中
タンスの中の短めガウチョとセット
ニットレギンスもスリット入りがトレンド
買い足しは、ニットレギンスで今年ラインに！

足元はスニーカーで
大人可愛いく、

コート　¥69,000
レギンス　¥11,000

ワンピ　¥19,800
ﾌｰﾃﾞｨﾆｯﾄ　¥16,000
ﾃﾞﾆﾑ　¥18,000

ボトルニット¥16,800
スカート　¥18,000

カーディガン　¥16,000
インプルオーバー¥9,800
スカート　¥14,800

ショートﾀﾞｯﾌﾙｺｰﾄ
¥49,000
ニット　¥26,000
スカート　¥29,000

STUDIO Frash!　Camben.

プルオーバー¥14,800
ガウチョ　¥13,800
シューズ　¥13,800

CA C ' EST C. A

ウールガーゼチュニック¥17,800
ニットレギンス　¥11,000
シューズ　¥19,000

BMEN SINCE 1995

2019年成人式は
一級品の
オーダースーツで!!

成人式へ向けてスーツをお考えの方へ
一生に一度の特別な日は
本格オーダースーツを装い、
同級生に差をつけたいですね!!

成人式オーダースーツ
ご注文お受け中!!

11月30日（金）が注文受付
締め切りとなりますので
お急ぎ下さい。