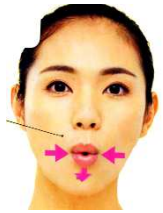
ほうれい線が薄くなる　あご下のたるみが取れる　シワが薄くなる

朝＆夜の顔トレで10歳若返る！

朝

基本の唇アイロン「ほ」の口



各5秒キープ × 5回

口角のしわと二重あごを消す

「ほ」の口で口角の下側を伸ばす

おでこのシワまぶたのたるみを消す

「ほ」の口で顔を縦方向に伸ばす

夜

ぐりぐり！顔筋ほぐし

左右各10秒

1

眉尻からこめかみまでを**ぐりぐり**

2

生え際から耳の上を**ぐりぐり**

3

耳から指1本分上を**ぐりぐり**

4

耳の後ろ側を**ぐりぐり**

肌のハリを保ち、たるみを防ぐ「酢リンゴ白湯」

◎肌たるみを防ぐ
◎骨の劣化を防ぐ
◎血流をアップ

作りおきの酢リンゴにお湯を注ぐだけ
＋紅茶
＋炭酸
＋豆乳
＋ﾖｰｸﾞﾙﾄ　でもどうぞ

朝

①リンゴ1個をカットして種を取り、皮ごとすりおろす
②米酢（250～300ml）を加えて混ぜる
③保存容器に入れて冷蔵庫で1週間は使える

夜

酢りんご×ショウガで血流アップ

ごぼうとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの温サラダ

①ごぼう（1/2本）を皮ごと乱切りに、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（1/2個）は小房に分ける
②ごぼうから先にゆでて、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ加え、ざるにあげる。
③酢リンゴ（大3）しょうが（大1）を合わせ、②が熱いうちに和える。

キノコ豆乳クリームパスタ

材料（2人分）
ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ（150g）
キノコ（150g）
豆乳（300ml）
味噌（小1）
粉ﾁｰｽﾞ（大1）
酢ﾘﾝｺﾞ（大2）

①ｽﾊﾟｹﾞﾃｨはゆでておく。
②ﾌﾗｲﾊﾟﾝにｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙを入れて、小房に分けたキノコを入れて、炒める。しんなりしたら、小麦粉（大1）を入れて、豆乳を加えてよく混ぜる。
③②が温まったら、味噌を加えて味を整える。
④③に①のｽﾊﾟｹﾞﾃｨを入れてよく絡める。器に盛り、粉ﾁｰｽﾞを振り、酢リンゴをのせる。

STUDIO FRASH！

NEWS PAPER

今年もあと数日となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか？
フラッシュでは、今年大規模な店舗改装を行い、「店内の見える化」を図り、お客様の買い物環境の向上に取り組んでおります。来年もみなさまと、新しいファッションとの出会い、感動を楽しみたいと考えております。本年同様のご愛顧のほど宜しくお願い致します。

12月
1年12か月の最後の月。節は中冬で、冬も大分厳しくなって寒さも加わり、日脚も短くなって暮れやすく、22、23日ごろには昼がもっとも短く夜がいちばん長い日、冬至がやってくる。陰暦12月は師走（しわす）ともいい、晩冬の節で、冬も最盛期を迎えるとともに、慌ただしく人々が往来する年の暮れがやってくる。

お正月あれこれ

本来は、一年の最初の月のこと、年神様（としがみさま）をお迎えする行事のことで、1月の別名でもあります。
現在は、年頭の祝いをする三が日（一年の最初の日である元日から3日まで）や松の内（元日から7日または15日まで）をさすのが一般的。「正」には「年の始め」という意味があります。
正月は家に年神様をお迎えする行事。年末に煤払い（すすはらい）をしたり、正月に門松やしめ飾りを飾るのは、いずれも年神様をお迎えするための準備です。

FAMILY SALE

20%～30% OFF

日頃の感謝を込めて…
Family Saleへご招待!!
本日～スタート

2018
STUDIO FRASH！

STUDIO FRASH！

+2

ジャンド¥18,000
ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ
¥17,000
パンツ ¥18,000

+2
¥17,000

giacca
¥13,000

Cachette
￥13,000

Cachette
¥14,800

giacca
¥13,000

+2 Vince

コーディガン ¥71,800
ニットの帽子 ¥23,000
ウールカーゼプルオーバー¥22,000
ワイドパンツ¥22,000
バック ¥28,000
シューズ ¥19,000

mimi & roger

SALE

20%～30% OFF

本日～スタート

カーディ¥21,800
ブラウス¥17,000
スカンツ¥22,000
シューズ¥14,000

biage
¥13,000～

SEVENTY
Vince

シルクﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ
¥41,700
スカート¥73,000
バック ¥38,000
シューズ¥19,000

Cachette

ストール ¥4,900
ｺｰﾃﾞｨｶﾞﾝ¥19,000
セーター ¥16,000
ラップ ¥6,900
パンツ ¥12,000
リュック ¥30,000
ブーツ ¥19,000

STUDIO Frash!

CORNICHE
Denier

カシミヤツインニット ¥46,000
ウールｶﾞｰｾﾞｽｶｰﾄ¥26,000
バック ¥19,000
シューズ ¥14,000

セーター¥14,000
シャツ ¥17,000
デニム ¥18,000
バック ¥18,000
ブーツ ¥19,000

JPRESS
ツインニット
¥19,000

JPRESS
ツインニット
¥19,000

SANDAY
ニルスタイルカフェ

コート ¥16,000
チュニック¥11,800
バック ¥16,000
ブーツ ¥19,000

Cambee.