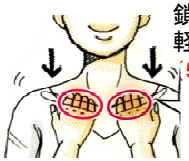
体と心をのきほぐす マッサージ

ぽっこりむくみ腹開放！呼吸もスッキリ！

横隔膜ほぐし

マッサージのはじめに
鎖骨下のリンパ液の採集出口を
開けておきましょう



鎖骨の内側を
軽く3秒押す
（5回）

4本指で
カギを作り

1まずは助骨の下①②③の部分を指先でさすって軽くマッサージ
（筋肉の緊張をほぐす）

2 ①の部分を4本の指先で下から押さえて、息を思いっきり吸いながら、お腹を膨らま

3 ゆっくり6秒かけて息を吐きながら、助骨の下に指先を入れ込むように、上体を前に倒していく。

4 ②③も同じように行う
各2回

仕上げ 助骨に沿って、脇腹へ
脇腹からワキへ
軽くさすって流す！

体にやさしい献立

豆腐と赤パプリカのチャンプルー

材料（2人分）
木綿豆腐（1丁）
赤パプリカ（1個）
豚ロース薄切り肉（100g）
卵（1個）
花カツオ（1/2カップ）
ゴマ油・オリーブオイル（各小1）
A 醤油（小1）
砂糖、塩（各小1/3）

作り方
①豆腐はペーパータオルに包んで、重石をして15分置いて水切りをする。赤パプリカは縦半分に切って横に5mm幅に切る。豚肉は1cm幅に切る。
②フライパンにゴマ油を中火で熱し、豆腐を食べやすい大きさにちぎり入れ、全体に薄い焼き色をつけて、取り出す
③フライパンにオリーブオイルを入れて中火で豚肉をいためる。肉の色が変わったら、パプリカを加えていためる。
油が回ったら、②を戻しいれ、花がつお（2/3）とAを入れて、炒め合わせる。
④溶き卵を回しいれてざっと混ぜ合わせ器に盛り、残りの花かつおをのせる。

ギリシャ風チキンサラダ

材料（2人分）
サラダチキン（1/2枚）
プレーンヨーグルト（150g）
きゅうり（1本）
A 玉葱のすりおろし（小1）
ニンニクのすりおろし
（少々）
白ワインビネガー（小2）
B オリーブオイル（小1）
塩（小1/4）

作り方
①ボウルにざるをのせてペーパータオルを敷き、ヨーグルトをいれて10分おく。サラダチキンは1cm角に切る。きゅうりは縦4等分に切り、端から1cm幅に切る。
②別のボウルにAを入れて5分おき、ヨーグルト、Bを入れて混ぜる。サラタチキンときゅうりを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

STUDIO FRASH！

NEWS PAPER

６月（水無月）
水無月の由来には諸説あるが、水無月の「無」は「の」を意味する連体助詞「な」であり「水の月」であるとする説が有力である[2]。神無月の「無」が「の」で、「神の月」を意味するのと同様と考えられる。田植が終わって田んぼに水を張る必要のある月「水張月（みずはりづき）」「水月（みなづき）」であるとする。

初夏の候　新型コロナウイルスの感染拡大による緊急事態宣言解除で、自粛規制も幾分か緩みましたがいかがお過ごしでしょうか？
まだまだこの新型ウイルスの影響も続きそうですが、早急に収束を願うばかりです。
皆さんも外出を控えられてから、季節は、冬から春そして夏を迎えようとしています。
たまには、外に出てみませんか？お店では、防疫体制も万全です。

梅雨（ばいう・つゆ）
中国、韓国、日本（北海道を除く）などの東アジアに見られる雨季のこと。
中国で梅の実が熟する頃の雨季を梅雨（めいゆ）と呼ばれていて、それが日本に伝わったとされています。また、黴（かび）が生えやすい時季なので「黴雨」と書いて「ばいう」と名付けられたようですが、ちょうど梅の実が収穫される頃にあたることから「梅」の字をあてて「梅雨」と書くようになったといわれています。

SUMMER VIP SALE 20%OFF

今年は早めのSALEです。
ご来店お待ちしております。

2020
STUDIO FRASH！

STUDIO FRASH！

リネンキャンバス　ワッシャー¥26000
インおしゃれ ババシャツ¥5900
ハイテンションデニム¥15000
シューズ¥19000

シャツ¥15000
Tシャツ¥9800
スカート¥21000
シューズ¥19000

ギャザーカフスシャツ ¥21000
ギャーザーショート T¥13000
ギャースカート¥28000
バック¥12000
シューズ¥19000

ワイドパンツ ¥23000
レギンス¥8900
シューズ¥13800

アシメラインの Tシャ15000
リバシブルパンツ¥16000
バック ¥16000

プルオーバー ¥23000
ワイドパンツ¥29000
バック ¥45000
シューズ¥14000

カットカーデイ¥6900
ストール¥4900
コートワンピ¥18800
バック ¥16000
シューズ¥19000

giacca
denier
Potofu
SEVENTY
1970
Vince
Torii Tuki

Cachette

+2

STUDIO Frash!

ショートブルゾン¥19000
ワンピ¥19000
籠バック¥18000
シューズ¥16000

フーディジャケット¥14900
レースプルオーバ-¥6900
プリーツスカート¥18000
パック¥22000
シューズ¥16000

ブルゾン¥ 27000
ワンピ¥27000
バック ¥19000
シューズ¥13800

ロングボレ　¥7900
タンクトップ¥2500
ワイドデニム¥¥16000
パック¥15000
シューズ¥19000

シャツワンピ¥6900
イン T¥4000
スカート¥5900
バック ¥14000
シューズ¥5900

Canbee.

NEW CANBEE CARD　案内

新たにキャンビーカードが出来ました。
　　１０回払い手数料無しのカードです。
（キャンビー、フラッシュ、ビーメンでのご利用の場合）
キャンペーン期間中！（6月15日迄）
　　1000円のJCBギフト券進呈