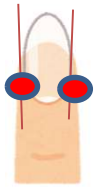
指ツボもみで
カラダの悩みを改善！



刺激するのは
「井穴（せいけつ）」
のツボ

爪の生え際をつまみ
両側からギュッと押す

吐く息に合わせると
さらに効果がアップ

中指（精神系）
- 緊張、不安感を身につける
- ストレス耐性を身につける
- 不眠を緩和する

人差し指(整腸作用)
- 便秘、下痢の解消
- 心身の緊張をゆるめる
- のぼせ、ほてりをおさえる

薬指（血圧調整）
- 血圧を適正なほうへと戻す
- 軽度のうつを改善する
- 三半規管に作用して、めまいを緩和する

親指(呼吸器系)
- 肺の強化、風邪の予防
- 鼻炎やアレルギーの緩和
- 肌荒れ改善効果

小指（循環器系）
- 心臓の動悸を抑える
- 循環器系の機能を向上し代謝を改善
- 血管のつまりを改善する

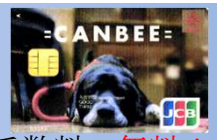
腸活スープ
おからチゲ

腸内細菌のエサになる“発酵”する食物繊維がアンチエイジングのカギ！！

材料（2人分）
豚バラ肉（120g）
キムチ（100g）
キムチの汁(大2)
ｴﾉｷﾀｹ（50g）
おから（100g）
おろしﾆﾝﾆｸ（小1）
ｺﾞﾏ油（小2）
味噌（25g）
水（400CC）
粉唐辛子（お好みで）
青唐辛子（お好みで）

作り方
1豚バラは1㎝に切っておろしﾆﾝﾆｸとｺﾞﾏ油をまぶしておく。キムチはざっくりと刻み、エノキは3㎝に切っておく
2鍋を熱して、1の豚肉を炒め、火が通ったらキムチを入れて炒める。
3キムチに油が回ったら、水とキムチの汁を加えて煮立てる。
4沸騰したら、おからを加えて5～6分煮込み、エノキを加えてひと煮たちしたら、味噌を溶き入れる（お好みで唐辛子をいれる）

キャンビーJCB CARD 新規入会受付中！！



- 入会費･年会費 無料！
- いつでも10回払いまで手数料 無料！
- 年数回のセール実施で、どこでも12回払いまで手数料 無料！
- もらって嬉しいベネフルポイント進呈（100円につき１ﾎﾟｲﾝﾄ）

STUDIO FRASH！

NEWS PAPER

3月：弥生(やよい)
草木が生い茂る月との意。
春を迎えて草木がどんどん育つ時期で、いやが上にも生え繁ることを「いやおい」と言い、それが「やよい」になったと言われています。

皆様いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルス感染の第３波による緊急事態宣言も解除となり、少しずつ日常の生活に戻りつつあります。ワクチン接種も来月より始まりそうですが私たちに届くのはまだまだ先のようですねっ。しかし終息は近づいて来ているようです。
　たまには、外に出てパァッとオシャレしませんか？今年の春は、よりカジュアルな服が主流となっております。色もカラフルな色が増えてります。一度ご来店下さ～い待ってま～す。

春のお彼岸春分の日を中日とした前後3日間の計7日間は、「春のお彼岸」といわれ、先祖供養にお墓参りに行ったりします。この日にお供えする「ぼた餅」は牡丹の花の呼び名にちなみ、冬を越して古く硬くなった小豆をこしてあんにしてつくっていたそうです。昼と夜の長さがほぼ等しくなる「春分」を境に、昼の時間が少しずつ長くなります。これが「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるゆえんで、次第に寒さも和らぎます

SPRING COLLECTION
（３月１８日～）

B-MEN オーダーシャツ２Pフェアー
４月１０日(土)～５月９日(日)

2020
STUDIO FRASH！

STUDIO FRASH！

SPRING COLLECTION

（3月18日～）

ﾌﾞﾙｿﾞﾝ¥43000
ｽｴｯﾄ¥29000
ﾃﾞﾆﾑ¥16800
ﾊﾞｯｸ¥19000
ｼｭｰｽﾞ ¥16000

ｸｽｴｯﾄ¥33000
ﾃﾞｨﾊﾞｯｸ¥13000
ﾂ¥16000
ｽﾞ ¥16000

ｼｬﾂ¥23000
ｲﾝﾎﾞﾄﾙT¥4900
ﾊﾟﾝﾂ¥39000
ﾊﾞｯｸ¥29000
小ﾊﾞｯｸ¥16000
ｼｭｰｽﾞ ¥8900

ｵﾊﾞｰｼｬﾂ¥23000
ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ¥14000
ﾊﾞｷﾞｰﾊﾟﾝﾂ¥21000
ﾊﾞｯｸ¥19000
ｼｭｰｽﾞ ¥17000

ﾜﾝﾋﾟ¥36000
ｽﾄｰﾙ¥9000
ｲﾝT¥4900
ｱｰﾑｶﾊﾞｰ¥2900
ﾊﾞｯｸ¥23000
ｼｭｰｽﾞ ¥19000

ｽﾄｰﾙ¥7000
ﾁｭﾆｯｸT¥16000
ﾊﾞｯｸ¥19000
ｼｭｰｽﾞ ¥16000

ｶｰﾃﾞｨ¥16000
Tｼｬﾂ¥14000
ﾊﾟﾝﾂ¥14000
ﾊﾞｯｸ¥19000
ｼｭｰｽﾞ ¥9800

Tｼｬﾂ¥8900
ｴﾌﾟﾛﾝﾜﾝﾋﾟ ¥19000
ﾄｰﾄﾊﾞｯｸ¥15000
ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞｯｸ¥13000
ﾚｷﾞﾝｽ¥9000
ｼｭｰｽﾞ ¥19000

ｺｰﾃﾞｨｶﾞﾝ¥29000
ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ¥23000
ﾊﾟﾝﾂ¥25000
ﾊﾞｯｸ¥19000
ｼｭｰｽﾞ ¥19000

ｲﾝﾎﾞﾄﾙT¥4900
ﾜﾝﾋﾟ ¥14800
ｽｷﾆｰﾊﾟﾝﾂ¥4900
ﾊﾞｯｸ¥13000
ｼｭｰｽﾞ ¥12000

ﾊﾟｰｶｰ¥7900
ﾌﾟﾙｵﾊﾞｰT¥8900
ﾊﾟﾝﾂ¥15000
ﾊﾞｯｸ¥25000
ｼｭｰｽﾞ ¥14000

STUDIO Frash!

ｲﾝTｼｬﾂ¥4900
ﾁｭﾆｯｸ¥5900
ﾊﾟﾝﾂ¥4900
ﾊﾞｯｸ¥29000
ｼｭｰｽﾞ ¥11800

ﾁｭﾆｯｸﾌﾞﾗｳｽ¥15000
ﾊﾟﾝﾂ¥15000
ﾊﾞｯｸ15000
ｼｭｰｽﾞ ¥16000

ｰﾃﾞｨ¥16000
ｰｽﾘｰﾌﾞ ¥11000
ﾝﾋﾟ ¥32000
ﾊﾞｯｸ¥15000
ｼｭｰｽﾞ ¥19000

ｼｬﾂﾜﾝﾋﾟ ¥5900
ﾊﾞｯｸ¥15000
ﾊﾟﾝﾂ¥16800
ｼｭｰｽﾞ 16000

ﾎﾞｰﾀﾞｰT¥10000
ﾊﾟﾝﾂ¥4900
ﾊﾞｯｸ¥19000
ｼｭｰｽﾞ ¥14000

ﾊﾟｰｶｰﾜﾝﾋﾟ ¥18000
ﾌﾟﾘｰﾂﾊﾟﾝﾂ¥14800
ﾘｭｯｸ¥13000
ｼｭｰｽﾞ ¥19000

ﾜﾝﾋﾟ ¥6900
ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ¥5900
ｽｶｰﾄ¥5900
ﾊﾞｯｸ¥15000
ｼｭｰｽﾞ ¥19000

Canbee.