1分で老廃物が流れてペタ腹になる「腹肉」しぼり

❶

両手の親指を骨盤の出っ張りに当てる、骨の内側に親指を差し込み、上下に強く5回しごく

親指だけ動かす

❷

恥骨の上からまっすぐ下へと両手の親指を差し込む。親指でゴシゴシと左右に強く5回しごく

❸

親指以外の指をそろえて付け根から曲げ、おへをの数cm右にできるだけ深く差し込む。息を吐きながら、お腹の肉を右に寄せる。おへその上下左右おへをに向けて寄せる

❹

おへその数cm外側を、親指、人差し指、中指でつまむ。息を吐きながら、、おへその方向へ肉を強くしぼる。吐ききったら手を離し、おへその斜め上と下を同様にしぼる。

くすみ＆ほおのシミに効く4つのツボ

①目元の血流を促し、くすみをオフ
目尻と眉尻を結ぶ線の中間点から親指1本分外側

②ほおのシミにアプローチ
目目尻から小指1本分外側にあるくぼみ。

③目の下のくすみやくまに作用
黒目中央の真下で、骨の縁の少し下

④肌荒れを改善し、美肌を作るみをオフ
ほうれい線と小鼻のふくらみの中央が交わる部分

早ウマ晩ごはん

ごま油のきいた南国の味
ハワイ風まぐろ漬け

材料（2人分）
まぐろ（サク200g）
きゅうり（1本）
玉ねぎ（1/4個）
塩（適量）
とびこ（適量）
Aしょうが（2かけみじん切り）
ニンニク（小1/4すりおろし）
ごま油（大1）
ポン酢（大1/2）

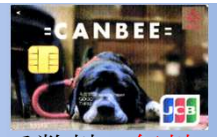
作り方
①きゅうりは1cm角に、玉ねぎは粗みじん切りにして、合わせる。塩を少々ふり、10分間置く。
②まぐをはぶつ切りにして、Aと塩少々を加えてあえる。
③①の水気をペーパーでしっかりと拭き取り、②に加えてあえる。
④器に盛り付け、とびこをちらす

栄養と野菜のうまみたっぷり
トマトの具だくさんみそ汁

材料（2人分）
トマト（1個）
スライスハム（2枚）
オクラ（4本）
かつおだしの素（小1）
オリーブオイル（小1）
みょうが（1本）
みそ（大1）

作り方
①材料を一口大にきり、耐熱ボールに入れる。
②かつおだしの素、オリーブオイルを加え、電子レンジで3分加熱する。
③器に入れ、薄切りにしたみょうが、みそ、熱湯（300ml）を半量ずつ入れてまぜる。

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ポイント）

STUDIO FRASH!

NEWS PAPER

日ごとに秋の気配を感じる今日この頃、皆様お変わりありませんでしょうか？
東京オリンピック、パラリンピックも無事終了し平常の生活にもどりつつありますが、コロナの収束はまだまだ先のようです。それと、今年も大雨の夏となりました、気象変動でしょうか？夏に大雨が1週間降り続くのは経験したことがありませんねっ。やっと来た晴れ間に心躍るようです。フラシュでは2021秋冬第1弾が入荷しています。まず足元　靴コレンクションの開催です。NO NEME HINAのブーツなどが揃っています。それと一年ぶりのコーヨーの靴オーダー会を開催致します。ぜひご来店下さいませ。

9月長月（ながつき） September

日本では、旧暦9月を長月（ながつき）と呼び、現在では新暦9月の別名としても用いています。長月の由来は、長い月夜「夜長月（よながつき）」であるとする説が有力です。英語の月名『September』は、ラテン語で「第7の」という意味「septem」に由来しています。実際の月の番号とずれているのは、紀元前46年まで使われていたローマ暦が3月起算なので、3月から数えて７番目という意味になります。

秋分の日（お彼岸）

「春分の日」「秋分の日」には、昼と夜の長さがほぼ等しくなります。 祝日法では、春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日とされ、秋分の日は「祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ」日とされています。

オーダーコレクション

シャツ2 Pフェアー　9月11日(土)～10月11日(月)

シューズ　9月15日(水)～9月23日(木)

2021
STUDIO FRASH！

オーダーシューズ コレクション

9月15日(水)～9月23日(木)

サイズに困っていませんか？
足は痛くないですか？
貴方の足に合ったシューズをお作りできます。
21.5～25.5までのシューズがお作りできます。
サンプル50種類以上のシューズの中からデザイン、色を決めて、貴方サイズにお作りします。
外反母趾、甲高、巻爪、O脚等の各種補正を承ります。　　この機会に一度ご相談下さいませ。

など色々なパターンのシューズ
選んで自分サイズに～♡

B-MEN SINCE 1995

オーダーシャツ2Pフェアー

9月11日(土)～10月11日(月)

オーダーシャツ2着で16．280円（税込み）
レディースシャツも作れます。
ゲージサンプルもありますのでご試着してください。