“立つだけ”で筋肉が刺激され内臓も活性化

体幹を強化する「片脚立ち」で無理なく全身ヤセ

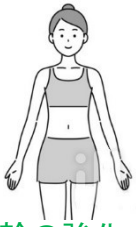
【"燃焼系ボディ"を作る「ひざだっこ」】

1左足のつま先を軽く立てる

全身の力を抜き、両手を腰に当て、両足を平行にそろえて立つ。重心を右脚にかけて左脚を前に出し、つま先を軽く立てる。この姿勢をキープし、鼻でゆっくり3呼吸する。

2右ひざを上げ両手で支える

つま先立ちした左脚をゆっくり上げる。体に対して垂直になるよう、両手でひざをそっと抱え、鼻でゆっくり3呼吸する。反対側も1・2を同様に行う。



体幹の強化で姿勢が美しく

上半身と下半身をつなぐ解酸肪や、内異を支える骨盤症結などは体の深部にある筋肉姿勢や内翼を正しい位置で支える役割も。

フラつき対策に（足ほぐし）

1足の指を縦横に動かす

床に座って片方の足指を1本ずつ縦横に動かす。1本あたり5秒が目安。

2足首を内側と外側に回す

足首を握り、反対の手で足を持ち、外側と内側に3周でつ国す反対側も1・2を同様に。

ブロッコリーの回鍋肉

作り方

1中華鍋に湯を沸かし、塩とサラダ油を入れて、ブロッコリーを茹でる。ざるに上げた後、同じ湯で豚肉を色がかわるまでゆでる。

2中華鍋をきれいにして、熱し、サラダ油（大1）をひき、にんにく、しょうが、赤とうがらしを入れて中火でいた炒め、香りがたったら、2とジャンボピーマンを加えて煮る。煮立ったら、3のブロッコリーと豚肉を加え（ソースが煮立って、とろみがついたらブロッコリーと豚肉を加える）、サッと混ぜる。

材料（4人分）

・豚ロース肉（薄切り）200g
（一口大に切り、片栗粉（大2）でまぶしておく）
・ブロッコリー（1コ
・ピーマン赤・黄各1/2コ
・にんにく（みじん切り）少々
・しょうが（みじん切り）少々
・赤とうがらし
（種を除いて小口切り）1本分

【A】（先にあわせておく）

・スープカップ1
＊顆粒チキンスープの素（小1）を湯カップ1で溶いたもの。
・砂糖(大1)
・しょうゆ（大1）
・みそ（大2）
・かたくり粉（大1強）
・かたくり粉（大2）
・塩小さじ1/2・・サラダ油

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

小春日和の今日この頃
皆様いかがお過ごしでしょうか？やっとコロナも少しずつ収まり通常の生活に戻りつつあります。3回目の接種も、医療従事者から12月から始まる予定だそうで、我々には来年の上旬に接種が済そうです。そこで何とかコロナの収束を迎えられそうです。
ところで、今年の冬は異常気象をもたらす「ラニーニャ現象」の発生が見込まれ、寒気が流れ込みやすい状態が予想されるそうです。久々の寒い冬の到来です。防寒対策をしっかりとしたいですねっ！
スタジオフラッシュでは例年以上あったかブルゾン、コートを多数揃え皆様のご来店お待ちしております。是非ご来店下さい。

11月
、旧暦11月を**霜月**（しもつき）と呼び、現在では新暦11月の別名としても用いる。「霜月」は文字通り霜が降る月の意味である。他に、「食物月（おしものづき）」の略であるとする説や、「凋む月（しぼむつき）」「末つ月（すえつつき）」が訛ったものとする説もある。また、「神楽月（かぐらづき）」、「子月（ねづき）」の別名もある。

小雪
小雪とは、冬とは言えまだ雪はさほど多くないという意味です。冬将軍が到来すると言われる時期ですので、北の地方では冬支度に忙しくなる頃です。西日本においては夏みかんを収穫する季節に入ります。冬のコタツでみかん・・最高の組み合わせです

ブルゾン、コートフェアー
11月17日(水)～11月30日(火)

福袋予約受付中

2021
STUDIO FRASH！

ブルゾン、コートフェアー
11月17日(水)～11月30日(火)

2WAY中わたコート

ココはファスナーで切り離し、
ショートラインになります。

￥49500

SEVENTY
1790
ダウンコート

￥115500

軽い～
ダンボールニット

￥52800

ウールモールコート
軽く、あたたか
フォーマルに
エレガントラインの普
段着使いに

￥107800

ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ￥17600
ﾜｲﾄﾞﾊﾟﾝﾂ¥20900
ﾊﾞｯｸ￥11000
ｼｭｰｽﾞ ¥28600

ﾆｯﾄ¥70400
ｽｶｰﾄ¥18700
ﾊﾞｯｸ¥26400
ﾌﾞｰﾂ￥21780

ｺｰﾄ￥10780
ｽﾄｰﾙ￥3090
ﾛﾝT ¥4400
ﾍﾞｽﾄ¥6600
ﾚｷﾞﾝｽ¥7150
ﾊﾞｯｸ￥16500
ｼｭｰｽﾞ ￥20900

ｺｰﾄﾜﾝﾋﾟｰｽ¥29700
ﾊﾞｯｸ ￥31900
ｿｯｸｽ¥2640
ｼｭｰｽﾞ ¥16500

ﾆｯﾄﾜﾝﾋﾟｰｽ¥ 35200
ﾊﾞｯｸ¥11000
ﾚｷﾞﾝｽ¥12100
ｼｭｰｽﾞ ¥28600

ｽﾄｰﾙ￥3190
ｼﾞｬｹｯﾄ¥42900
ｲﾝﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ￥16500
ｶﾞｳﾁｮﾊﾟﾝﾂ¥22000
ﾊﾞｯｸ￥11000
ﾌﾞｰﾂ¥21780

ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ￥18700
ｽｶｰﾄ￥25300
ｲﾝﾊﾟｰｶｰ¥7570
ﾊﾞｯｸ¥ 31900

ｼﾞｬｹｯﾄ¥35200
ﾆｯﾄ¥25100
ﾊﾟﾝﾂ￥26400
ﾊﾞｯｸ￥35100
ｼｭｰｽﾞ ¥19800

ｾｯﾄｱｯﾌﾟ ¥31900
ﾊﾞｯｸ￥8800
ｼｭｰｽﾞ ¥7590

ﾂｲﾝﾆｯﾄ¥29700
ｽｶｰﾄ￥19800
ﾊﾞｯｸ￥31900
ｼｭｰｽﾞ ¥19800

ﾌﾞﾗｳｽ￥17600
ｽｶｰﾄ18700
ﾊﾞｯｸ¥8800
ｴｺﾊﾞｯｸ￥8800
ｼｭｰｽﾞ ¥7590

STUDIO Frash!

福袋予約受付中

Camber.