連続した動きでくびれを掘り起こす！

膝立ち腹筋のローテーション

1

息を吸いながら、膝立ちをして、頭の後ろで手を組みます。膝は骨盤より広めに開き、左右のかかとをつけましょう

かかとをつけて膝を骨盤より少し広めに開くことで、お尻が締まり背中が丸まりやすく

2

息を吐きながらお尻を締めて首の力を抜き、肋骨の下部にあるお腹の中心を縮めます

3

胸を天井に向ける

肩は下げる

腰を反らさないように注意し、背中(バストの真後ろ)を反らせます。手を前に伸ばして体を安定させます

4

脇腹を縮める

体を真っすぐにして頭の後ろで手を組み、真横に曲げます。曲げた側のお腹が縮み、伸ばした側のお腹が伸びるのを感じて。体を戻して反対側も同様に

5

次に、上体をいったん真っすぐに戻したら、上体を左肩から右斜め前に倒して、左手を右ももに当てます。体を戻して反対側も同様に

6

腰を反らさないように注意し、背中(バストの真後ろ)を反らし、左手をかかとにつけます。手がかかとにつかなくても、腰を伸ばして背中を反らせることが大事。体を戻して反対側も同様に

7

胸を天井に向ける

背中を反らす

この姿勢がつらいときは

横になって片方の手で同じ側のかかとを持ち、前ももを伸ばすストレッチを左右とも行うと、7のポーズがやりやすくなります

腰を真っすぐにして背中(バストの真後ろ)を反らし、両手をかかとに置きます。手がかかとにつかなくても背中が反っていればOK

のどかぜに効果的

長芋のおやき

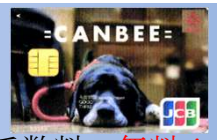
材料(2人分)

長芋200g
かつお節5g
A[卵白1個分、
　生姜(すりおろし)小1
　片栗粉(大1)
ミントの葉1コップ
長ねぎ10cm分
しょうゆ(小1/4)
ｺﾞﾏ油(小1)

作り方

①長芋は皮をむいてすりおろす
かつお節はポリ袋などに入れ、「揉んで粉にする。長ねぎはごく細い千切りにして水にさらし、しっかり水分を切る。
②ボウルに長芋、かつお節、Aを入れ、よく混ぜわせる。ごま油(分量外)を薄くひいて熱たフライパンにおたま1杯弱ずつ流し入れ、中火で焼く。表面がぷつぷつしてきたら裏返し、両面こんがり焼く。
③ボウルにミントと白髪ねぎを入れ、しょうゆ、ごま油を加えてさっと和え、器に盛った②に添える。

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
草木がいよいよ生い茂る月という意味。「弥」には、いよいよという意味、「生」には生い茂るという意味があります。季節：仲春（ちゅうしゅん

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。

春霞のただよう季節となりましたが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6波がなかなか収まらないことに気をもんでいたら、今度はロシアのウクライナ侵攻、とんでもない時代になりました。私たちが忘れていた戦争が現実に起きていることは大変恐ろしいことです。日本の国も今後他国の侵攻を想定した防備が必要になるような気がします。そうならないように平和が全世界に戻ることを心よりお祈りいたします。

さぁー春ですよ！！暗いニュースばかりですが、陽気に誘われて表に出てみませんか！スタジオフラッシュでは春満載です。奇麗めなワンピ、靴、バッグ等揃いました。どうぞ覗いてみて下さい。お待ちしております。

SPRING Fair 2022

３月１９日（土）～

期間中コーヒーチケットプレゼント
（カフェCOTO or らんぶる）
近くにステキなカフェが出来ました。

2022
STUDIO FRASH！

STUDIO FRASH！
http://canbee.jp/　0957-54-5005

SPRING FARE 2022

３月１９日（土）～

期間中コーヒーチケットプレゼント
（カフェCOTO or らんぶる）

近くにステキなカフェが出来ました。

ｽﾄｰﾙ¥38500
ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ¥51700
ﾊﾟﾝﾂ¥38500
ﾊﾞｯｸ¥17600
ｼｭｰｽﾞ ¥19800

ﾂｲﾝ¥20900
ｽｶｰﾄ¥20900
ﾊﾞｯｸ¥18700
ｼｭｰｽﾞ ¥16280

ｶｼﾐｱｽﾄｰﾙ¥53900
ﾜﾝﾋﾟｰｽ¥49500
ﾊﾞｯｸ¥35200
ﾊﾟﾝﾌﾟｽ¥15180

ｼﾞｬｹｯﾄ ¥26
ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ ¥
ﾊﾟﾝﾂ ¥1518
ﾊﾞｯｸ¥3300
ﾊﾟﾝﾌﾟｽ¥17

ｼﾞｬｹｯﾄ¥3570
ﾌﾞﾗｳｽ¥2200
ｽｶｰﾄ¥28600
ﾊﾞｯｸ¥18700
ﾊﾟﾝﾌﾟｽ¥21780

ｼｬﾂﾜﾝﾋﾟ ¥25300
ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ ¥19580
ﾃﾞﾆﾑ¥17380
ﾊﾞｯｸ¥5390
ﾊｲｶｯﾄｼｭｰｽﾞ ¥19800

ﾌｰﾄﾞ ¥20900
ﾆｯﾄ¥13200
ﾌﾟﾘｰﾂﾊﾟﾝﾂ ¥18700
ﾊﾞｯｸ¥9900
ﾄｰﾄﾊﾞｯｸ¥19800
ｼｭｰｽﾞ ¥24200

ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ ¥23100
ﾊﾟｰｶｰ¥13200
ﾄﾞｯﾄﾊﾟﾝﾂ ¥25300
ﾊﾞｯｸ¥39600
ｼｭｰｽﾞ ¥28600

TCﾜｯｼｬｰﾌｰﾄﾞ T¥7590
ﾃﾞﾗｺｯﾄﾝT ¥17600
ﾊﾟﾝﾂ¥17600
ｼｭｰｽﾞ ¥19800

ﾌﾞﾗｳｽ¥13750
ｽｶｰﾄ¥15180
ｽﾄｰﾙ¥3190
ｼｭｰｽﾞ ¥15180

STOL¥3190
ﾄﾞｯﾄT¥18700
ｲﾝT¥9900
ﾊﾟﾝﾂ¥20900
ﾊﾞｯｸ¥16500
ｼｭｰｽﾞ ¥24200

ﾂｲﾝ¥20900
ｽｶｰﾄ¥20900
ﾊﾞｯｸ¥18700
ｼｭｰｽﾞ ¥16280

STUDIO Frash!

ｼｬﾂ¥18700
ﾌｰﾄﾞｽｴｯﾄ¥16500
ｽｷﾆｰﾃﾞﾆﾑ¥17380
ｴｺﾊﾞｯｸ¥3190
ｼｭｰｽﾞ ¥19800

ﾌｰﾄﾞ ¥20900
ﾆｯﾄ¥13200
ﾌﾟﾘｰﾂﾊﾟﾝﾂ ¥18700
ﾊﾞｯｸ¥9900
ﾄｰﾄﾊﾞｯｸ¥19800
ｼｭｰｽﾞ ¥24200

Stol¥3190
ﾆｯﾄ¥18700
ﾌﾟﾘｰﾂﾊﾟﾝﾂ¥18700
ﾊﾞｯｸ¥5390
ｼｭｰｽﾞ ¥14080

Camber.