腹筋ストレッチ

まずは背中！
時間がない日はこれだけでもOK!!

各1セット　×　5回

背中をストレッチでほぐす

鼻から
5秒吸う

坐骨に体重をすとんとのせ、頭頂から腰まで真っすぐにしてあぐらに。前で手を組み、鼻から5秒息を吸う。

口から
10秒吐く

10秒かけて口から息を吐きながら、おへそをのぞき込むように骨盤を少し後ろに倒す。背中を丸め、腕を前に。

鼻から
5秒吸う

さらに手のひらを外に返し、5秒息を吸いながら、肩甲骨を引きはがすような感覚で前にぐーっと伸ばす。

口から
10秒吐く

外向きに手を組み、腕を真っすぐに伸ばして耳の真横まで上げる。坐骨に体重をのせられているか、確認を!

鼻から
5秒吸う

肩の力を抜く。5秒吸っ
10秒で吐きながら体を右に倒す。左のお尻が浮かないよう、マットに押しつける。

口から
10秒吐く

鼻から
5秒吸う

5秒吸って戻り、10秒で吐いて体を左に倒す。右ひじを左上に引っ張る感じで体を少し開くと体側がよく伸びる。

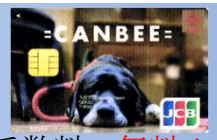
口から
10秒吐く

夏野菜とチキンの焼きサラダ

材料(2人分)
鶏もも肉1枚(250g)
ズッキーニ（1/2本）
パプリカ(赤)（1/2個）
オリーブオイル（大1）
塩コショウ（各少々）
A黒酢（大4）
　醤油麹（大2）
　ハチミツ（小4）

作り方
1.ズッキーニは1cm厚さの輪切り、パプリカは乱切りに、鶏肉は一口大に切り、塩、コショウをふる。保存容器にAを入れ、混ぜておく。
2.フライパンにオリーブオイルを中火で熱し鶏肉、ズッキーニ、パプリカを入れる。3～4分したら上下を返し、さらに3～4分焼く。途中ズッキーにとパプリカに焼き色がついたら取り出し、1の保存容器に加える。
3.鶏肉に火が通ったら1の保存容器に加え上からラップを密着させるようにかぶせ、15分ほどおいて味をなじませ、器に盛り付ける。

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

9月：長月(ながつき＝または、ながづき)

月が長く見られる月との意。秋もいよいよ深まり始め、夜長の時期を迎える月とされています。昼夜の長さが等しくなる秋分の日を境に日増しに夜の時間が長くなっていく季節です。

野分（のわけ）
台風の古い呼び名で、立春から数えて210日、220日前後に吹く暴風のことです。現在の9月1日～11日頃になります。稲が開花する大事な時期に野分が起きやすいため、農家の三大厄日のひとつとされています。
この時期に風祭が行われる地域もあります。
風が吹くことを「野分だつ」といい、その折の雲行きを「野分雲」といいます。

日ごとに秋の気配を感じる今日この頃、お変わりありませんでしょうか？
今年の夏はコロナウイルス感染症の拡大が過去最高となり、私たちの近くで感染者に誰がなってもおかしくない状況となりました。症状は軽症であるものの、感染すると色々と大変そうです。しかし、今年は3年ぶりに夏越まつりも開催され少しずつ元の生活に戻りつつあります。
そこで、フラッシュでは秋から新しいブランドがどんどん登場致します。インポートではイタリア「LIVIANACONTI」リヴィアナコンティ　革新的なイタリアブランドです。国内ブランドも奇麗めのブランドも続々登場致します。
一度お店を覗いてみてください。

デザイナーズコレクション

9月16日(金)～9月30日(金)

B-MEN
オーダーシャツ2Pフェアー開催

9月　3日(土)～9月30日(金)

2022
STUDIO　FRASH！

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

ロングパーカー¥24200
スエットサルエル¥15400
Tシャツ¥16500
バック¥29700
シューズ¥28600

シャツワンピ ¥29700
スカート¥22000
お財布¥18150
バック¥28600
シューズ¥10780

トッキンTブラウス¥20900
ロングスカート¥22000
バック¥61600
シューズ¥28600

ライオンTシャツ¥14300
ドッキングワイドパンツ
¥24200
シューズ¥33000

STUDIO Frash!

Tシャツ¥9900
スカート¥22000
バック¥36400
シューズ¥10780

デザイナーズコレクション

9月16日(金)～9月30日(金)

and
新ブランド入荷
オシャレしたくてたまらん～

大きいサイズばかりでなくて　ほど^ - ^良いサイズ感
綺麗なちょっと変わったライン
カジュアルすぎないオシャレなお洋服達が揃いました。

GOKI / un peu / lumy felicia
（ゴキ、アンプー、ラミーフェリシア/日本）
80年代にワイズにてYoji Yamamotoの右腕として、パターンの仕事に携わったHIROYUKI KATO氏が、96年に設立したブランド。素材とパターンにこだわり、独自の世界を表現しながらも、幅広いタイプ、年代層にフィットするコレクションを 発表しています。
サンプルを揃えましたので、試着してご注文頂けます。

Camber.

プルオーバー¥19800
フレアパンツ¥20900

チェックシャツ¥19800
マキシースカート¥23100
シューズ¥16280

ロゴT¥12100
パンツ¥17600
バック¥29700
シューズ¥23100

ニット¥19800
スカート¥20900
バック¥29700
シューズ¥16280

ストックマン les basiques
ボディバック¥29700

ガーダント
マスクケース付レザーサコシュバック¥9790
19×24×3

B-MEN
オーダーシャツ2Pフェアー開催

9月3日(土)～9月30日(金)

通常１着 １３，０００円のオーダーシャツが、
期間中２着 １８，４８０円で購入することが出来ます。
今回からインポート生地２着　２７，２８０円で作れます。
この機会に一度お仕立てくださいませ。