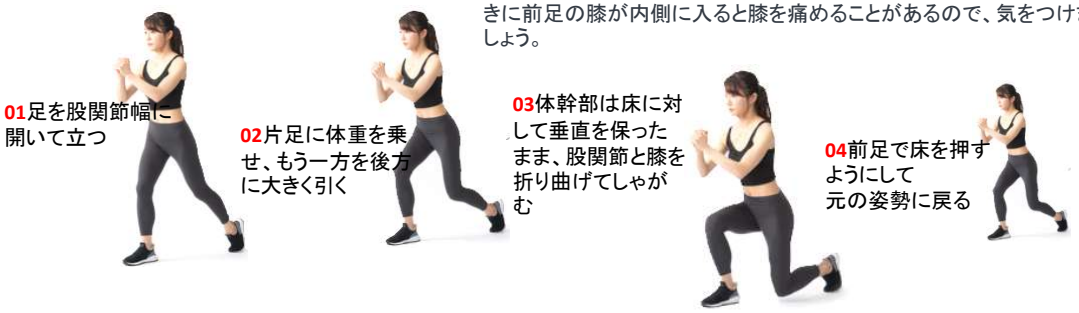
しっかり鍛えて代謝アップ！姿勢改善から脚長効果も期待できる

股関節をじっくり伸ばしながら、ヒップアップにも効果的な筋トレがランジ。
ランジは、片足ずつ行うスクワットのような動作で、お尻周りを動かし股関節を柔らかくほぐします。バランスをとりながら片足ずつ行うため、スクワットよりも深く身体を下げて大臀筋をしっかり刺激できます。
初心者でも気楽に取り組めますが、バランスに注意。しゃがみ込むときに前足の膝が内側に入ると膝を痛めることがあるので、気をつけましょう。



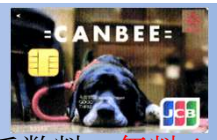
春の養生ごはん（乱れやすい自律神経を整える

アサリと鯛のアクアパッツァ風

材料(2人前)
アサリ（200g）
鯛切り身（2切れ）
ﾐﾆﾄﾏﾄ（10個）
ニンニク（1片）
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ（大1）
白ﾜｲﾝ（大2）
塩こしょう（少々）
ぱせり（適量）

作り方
1.準備.ミニトマトのヘタは取っておきます。パセリはみじん切りにしておきます。アサリは砂抜きをしておきます。
2.1.ニンニクはみじん切りにします。
3.2.バットにタイを入れ、塩こしょうをふります。
4.3.フライパンにオリーブオイルと1を入れ中火で熱し、ニンニクの香りが立ったら、2を入れて両面焼きます。
5.4.タイの両面に焼き目がついたら中火のまま、ハマグリ、ミニトマト、白ワインを入れ蓋をして、蒸し煮します。
6.5.タイに火が通り、ハマグリの殻が開いたら火から下ろし、器に盛りパセリを散らして、完成です。

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

桜の季節もいつしか過ぎ葉桜の季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
スタジオフラッシュは４月で40周年を迎えます。４０年前（昭和５８年）を思い出すと、翌月の５月には大村浜屋が新規オープンしてアーケードはかなりの賑わいがありました。その頃のファッションはDCブームの真っ只中でした。コムデギャルソン、ヨージヤマモト、イッセイミヤケ等ブランドが続々と登場し、黒服がおしゃれ着として世の中に認められたのもこのころです。そのブランドを真似たリーズナブルブランド、クロスオーバー、フラシュライト、コムシコムサ、えみ子、ロートレアモン等のブランドでフラッシュはオープンしました。ボロファッションもちょうどそのころです。あの頃は皆さんも元気でお洒落にエネルギッシュな時で、夏のセール、初売りはお客さんで店内は満杯でした。あれから４０年間長くご愛顧いただきありがとうございます。
今後も当時のチャレンジ精神を忘れることなく、皆様に最高のファッションを提供致します。今後もご愛顧の程よろしくお願い致します。

４月（卯月）

1年12か月の第4番目の月。節は晩春で、春たけた感の深いころである。陰暦4月は卯月(うづき)ともいい、初夏の節で、風物がすべて夏めいて生気あふれる季節にあたるが、陽暦4月はサクラの花が爛漫(らんまん)と咲き誇る花時で、1年のうちでも人の心の浮き立つ時期である。また年度の始まる月で、官庁や会社では新人を迎えて新事業に着手し、学校でも新入生が加わって新学年が始まるなど、人事においても希望に胸の膨らむ季節である。

４０年前（昭和５８年）の出来事

おしんブーム　東京ディズニーランド開園　レーガン大統領訪日　ワープロ、パソコンの急速な普及　戸塚ヨットスクール流行歌　矢切の渡し　メダカの兄弟映画　南極物語

SUTUDIO FRASHI 40TH Anniversary Fiat

4月14日（金）～5月7日（日）

感謝 SALE 春物 30%～60%OFF

キャンビーポイント2倍セール

2023
STUDIO FRASH！

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

キャンビーポイント2倍セール

協賛ブランド SEVENTY MARELLA LIVIANA CONTI
マークアンド＋ デニール ブランベール ローブ 他

B-MEN オーダーシャツ2Pフェアー

4月14日(金)～5月8日(月)

オーダーシャツ1着12，000円が
2着で18，480円(税込)で作れます。
インポート生地も 2着27，280円で作れます。
レディースシャツも作れます。
期間中にご利用くださいませ。