《強くしなやかで安定した体に❣》

安定した骨盤から動くしなやかな股関節を
サイド・キック・ニーリング

1
ひざ立ちの姿勢で肩は詰まらせない

ひざ立ちからスタート。肩は下げて肩甲骨を開き、首を長く伸ばしてキープすることを意識しよう。

POINT
手を頭の後ろに当てて
首が落ちないように手で支えてひじを天井に向ける。頭上方向への背骨の伸びを促す。

2
脚を伸ばして上体は反対側に

片足を真横に伸ばし、上体を反対側に倒して、手を頭の真下の床につける。ひじは強く伸ばしすぎないこと。上側の手は頭の後ろへ。

POHNT
足の甲を引き寄せて
脚を前へ蹴り出す
脚を前に出すときは足首を曲げて股関節の自然な動きを引き出す。

POHNT
足の甲を伸ばして
脚を後ろへ引く
甲を伸ばすと股関節を使って脚を引きやすくなる。

3
股関節を使って脚を前後に振り出す

体幹を一直線に保ち、腰は自然なカーブをキープして、伸ばした脚を股関節から前・後ろへ交互に振り出す。骨盤と肩がグラつかないよう注意。
10回×3セットで、反対側も行う。

体幹の前と後ろを強くして安定させる
ショルダー・ブリッジ

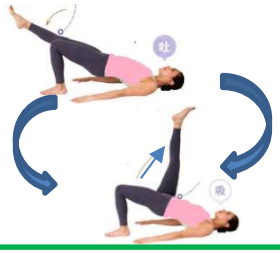
1
ひざを曲げて手は下向きに

あお向けになり、脚を曲げて両足をひざ下のあたりに置く。腕は体の横に伸ばし、手のひらは床につける。

2
背骨をひとつずつ持上げ一直線に

POHNT
ひざを開くのはNG
体の中心を意識して

両足と肩で体重を支え、背骨をひとつずつ床から離すようにお尻から背中を持ち上げていく。体は一直線にして、腰は反らさないこと。



3 股関節を使って脚の上下を繰り返す

股関節を使って脚の上下を繰り返す息を吸いながら、片脚をなるべく高く、勢いをつけずに股関節から上げる。続いて吐く息で反対のひざの高さまで脚を下げ、各10回×3セット繰り返す。

おいしいお茶のいれ方

❶急須に茶葉を入れます。(1人分3gを目安にお好みで)
❷沸騰させた湯を人数分の茶わんに入れ、温めます。
（これで湯の温度を70～80度程度に冷まします）
❸茶わんに入れた湯を急須に移します。
❹急須にフタをして1分程度待ち、深蒸しします。
❺すべての茶わんのお茶の濃さが均等になるように、少しずつ注ぎます。
❻二服目もおいしくいただけるよう、急須の湯はすべて注ぎます。
最後の一滴まで注ぎきることがポイントです。

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ポイント）

STUDIO FRASH!

NEWS PAPER

5月　皐月（さつき）　May
5月は、31日あり、春の後半にあたります。4月末から5月はじめにかけてゴールデンウィークと呼ばれる連休があるのが特徴です。
日本では、旧暦5月を『皐月（さつき）』と呼び、現在では新暦5月の別名としても用いています。『日本書紀』などでは「五月」と書いて「さつき」と読ませています。「皐月」と書くようになったのは後のことで、表記は元来、漢籍に現れる陰暦五月の別名です。英語の月名『May』はローマ神話で豊穣を司る女神マイア = Maia の名が由来と言われています。

青葉を吹き渡る快い風が吹く頃となりましたが　皆さまいかがお過ごしでしょうか。
新型コロナ感染症の法的な位置付けが5類に移行して、新たな日常が3年ぶりに始まります。
永い3年でしたが色んな事が身の回りで変化したようです。皆さんもゴールデンウイークは久々に外出されたのではないでしょうか？
これからは、思い切ってお洒落が楽しめまよっ！
フラッシュではインポート新作の夏物等が満載です。一度覗いてみてください。

Tシャツフェア
5月19日(金)～5月31日(水)

6月イベント
オーダーバッグフェアー
（イタリアンレザー使用）

2023
STUDIO FRASH！

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

リネンシャツブラウス¥29700
Tシャツ¥17600
スカート¥52800
バック¥47300
シューズ ¥29700

Tシャツ¥19800
プリーツパンツ¥19800
バック¥14300
シューズ ¥27600

ジャケットブラウス¥74800 40
ノースリーブ ¥31900
プリーツスカート¥51900
バック¥9345
ブーツ¥17600

ジャンドレワンピ ¥20900
メッシュT12100
プリーツスカート¥15400
レザーサコッシュ¥9790
シューズ ¥23100

ブラウス¥17800
スカート¥20900
インメッシュT¥12100
バック¥17380
シューズ ¥25300

レースジャケット¥19580
インハイネックT¥12100
スカート¥26180
バック¥25300
レースアームカバー¥2090
パンプス¥17380

フーディワンピ ¥30800
リネンT¥13200
フレアーパンツ¥26400
バック¥9790. 山羊皮
シューズ ¥29700

アンブレラプリントワンピース¥40700
Tシャツ¥15400
レギンス¥14300
バック¥14300
シューズ ¥28600

¥19800

同じ色が前だけイン風がスナップボタンで出来たり～

Tシャツフェア

5月19日（金）～5月31日（水）

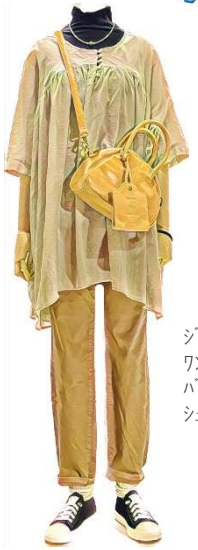
ドットTシャツ¥19800
サロペットスカート¥36300
バック¥14300
シューズ ¥27500

¥15400

¥17600

Tシャツ¥19800
パンツ¥20900
バック¥12100
キャップ ¥4290
シューズ ¥26400

Tシャツ¥10780
ワイドパンツ ¥2[illegible]
新型バック¥12100
サンダル¥9900



Tシャツ¥5390
BL ¥18480
パンツ¥17600
バッグ ¥14300
くつ¥8295

ジャケット¥24200
ワンピース¥18480
バック¥25300
シューズ ¥23100

STUDIO Frash!

Camber.