



脂肪流し第2弾

すっきりとした美脚に

①太ももの裏側の肉をつまみつぶす
 太ももの裏にたまったセルロイトをつまみつぶす。つまめないほど硬ければ、先にこぶしでたたいておく。

②サイドヤ前も満遍なくこする
 太ももの左右から表側全体も、指の第1・第2関節の間を使って肉をおしつぶすように強くこする。

③そけい部へとこぶしで流す
 太ももの左右に第1・第2関節の間を押し当てて、お知りの横に向かってさすりあげる。

太い脚とはサヨナラ！

①指の腹をひざ裏に押し込む
 親指以外の腹をひざ裏のくぼみに当て、ギュッと強く押し込む。

②ひざまわりをこぶしでほぐす
 こぶしにした手の指の第1・第2関節の間を使い、ひざまわり全体を太ももにむかって強くこする。

③うち側や上の肉をつまみつぶす
 ひざの内側や上にたまった肉を、太ももに向かってつまみながらつぶす。

④脚の付け根に向かって流す
 こぶしにした両手の指の第1・第2関節の間をひざ上に押し当てて、そけい部に向かってさすりあげる。



最後の「10回混ぜ」で味がなじむ

フランス風グリーンサラダ



作り方

材料(2人分)
 サニーレタス(6枚)
 紫タマネギ(1/2個)
 赤パプリカ(1個)
 マッシュルーム(生6個)
 フルーツトマト(小1個)
 A 塩、こしょう(少々)
 白ワインビネガー(大1)
 オリーブオイル(大2)

1 サニーレタス(食べやすい大きさに)紫タマネギ(縦に薄切り)パプリカ(縦に薄切り)マッシュルーム(3mm幅に切る)トマト(5mm角に切る)
 2 1とAをボウルにいれ、手でまんべんなく混ぜ合わせたら、さらに10回混ぜ合わせて、器に盛る。

1日3杯で
 美肌づくり、ダイエットにも
トマトジュース



中性脂肪を減らす

更年期障害を改善する

肥満を防ぐ

トマトジュースを効かせるのみ方は

↓
1日3杯(500ml)

脂肪燃焼を促し、便秘を改善してダイエットや美肌づくりを目指すなら、1日コップ3杯のトマトジュースで、リコピンをたっぷりとりましょう



STUDIO FRASH!

NEWSPAPER



8月(葉月)

節は初秋であるが、月のなかばまでは一年中でもっとも暑さの厳しい時期で、秋の涼気の訪れが待たれる月である。陰暦の文月(ふみづき)(7月)にあたり、暦のうえでは7日か8日に「立秋」があって、海や山への夏季行楽の最盛期を迎え、中旬には、所にもよるが、炎暑も峠を越すかの感があり、秋近しの思いもひとしおの頃となる

8月イベント

8月26日(土)
 100円商店街
 地蔵まつり ちょうちん行列

8月22日(火)は店休いたします。

STUDIO FRASH!

今年は梅雨明けから猛暑が続いております。如何お過ごしでしょうか？フラッシュでは、商店街の「繁盛店づくり」事業でコンサルの先生に指導を戴き、店内のレイアウト、陳列を変え店内の見える化を図っております。お金はあまりかかっていませんが、店内が広く見やすい環境が整いました。一度店内(秋物)を見に来て下さい。お待ちしております。

もう秋もそこまで来ていますが、まだまだ暑さは続きそうです。くれぐれもご自愛下さい

地蔵盆

町内のお地蔵様をおまつりし、子どもたちの健やかな成長を願う催しで8月23、24日の地蔵菩薩の縁日を中心に行われます。主に、京都を中心とした近畿地方や北陸、信州で行われているようで、関東・東海地方ではほとんどないようです。京都では、各町内ごと地蔵尊の前に屋台を組んで花や餅などのお供物をし、子どもたちはゲームをしたりお菓子をいただいたりして過ごします。

2017

STUDIO FRASH!

BLUE FRONCE VIVA PRESTO

ブラックアンサンブル



リボンガウチョ¥16800
2ウェイカット
ブルオーバー¥13800
ブーツ ¥19000



シャツコート wガ-ゼ ¥16800
パンツ ¥21000
ショートブーツ ¥19000



2ウェイ cottonブラウス ¥15800

ブルオーバーブラウス
cottonブラウス¥11800
ベイクーパンツ¥12800
バック ¥29800
ミュール ¥8900



VIVA PRESTO
セットアップ アンサンブル
¥50000

年間とうしてきます！
きちんとライン困ったら
この一枚でほぼ済みます

STUDIO Frash!

うどん たかはし
長崎銀行

Clips On

市宮駐車場



中央パーキング



MARS

コレモおおむら
Clips
大きな新鮮村
まえた

オンリーワン
大粒
里夢

ペディ長崎
仲野時計店
加島鮮魚店
クチュールモトムラ

CANBEE

18
銀行

おーみや化粧品
村田神仏堂

大村
岩井
研バ
ル

あきは食堂

ブラザ大村

小西
梅
沢

Machinaka 情報

8月26日(土)
◎100円笑店街
10:30~
◎地藏まつり

ちようちん行列(コレモ前)
18:00~19:00



Emu (エミュ) 入荷します。

正式名はEmu

Australia

(エミュ オーストラリア)。

今だと注文お受けします。



ムートンブーツ発祥の地である、オーストラリアのビクトリア州で生まれたブランドです。ビクトリア州にあるベルズビーチのサーファーたちが、水中で冷えた足を温めるためにシープスキン(羊の皮)を足に巻いたのがムートンブーツの始まりとされています

Emuのムートンブーツの一番の特徴はその丈夫で固いソール(靴底)にあります。耐久性とクッション性を備えた二重構造で、減りが少なく型崩れがしにくいと言われています。また、二重構造のため、ソールの色がツートンカラーになっているのも特徴です。

二つ目の特徴としては、水に弱いムートンブーツに撥水加工を施してあることです。冬場、特に雪道などで履く機会が多いムートンブーツには嬉しい機能です。さらに最近では完全防水のデザインのものもあるというから驚き！

シューズエグチの 新作バッグが出ました。

価格もリーズナブルです。



¥12,800(税抜)



¥10,800(税抜)

新ブランド紹介

『denier』(デニール)

モノトーンを基本としたゆったりサイズのブランドです。最近 ナチュラル系の服(ゆったり系)が注目されていますが、マーク&プラスをシャープに大きく作ったような服です。

8月末より展開いたします。見に来てください。

