

首・肩のコリ、むくみ、痛み…

もめば不調がゼロになる!

最高のマッサージ

全身のコリを  
自分で解消!  
タイエも!



T字タオルがあると、筋肉・筋膜のゆがみをとりながら、マッサージするんで効きやすい!

まずは、腹ペタの土台を整えます。

- ①両手足を伸ばし、ひざを曲げずに伸びる。
- ②両腕を体で支えながら、縦向きのタオルの中心が背骨に沿うように、上体を倒していく。

次に悩み別に合わせたマッサージで確実に効かせる!

脇腹はみ肉タイプ

1 脇の下を強くつかむ

脇骨を動かす下に向けて、両手でグッとつかまね。脇の下全体様の筋肉をもみほくすように強くつかんで、10回繰り返す。



10回

2 肋骨の上の脂肪をつかんで引っ張る

脇の肋骨の上のほうにある筋肉を、右手で強めにつかみ、左手で引っ張る。両手を動かしながら、10回繰り返す。



10回

3 脇腹の脂肪をつかんでもみほくす

脇の脇腹を右手で強めにつかみ、左手で引っ張る。両手を動かしながら、10回繰り返す。



10回

皮下脂肪タイプ

1 肋骨から恥骨へ押し流す

両手をグーに握り、肋骨の上に乗せながら、恥骨の上に向けて押し流す。両手を動かしながら、10回繰り返す。



5回

2 そけい部を押す

両手の親指を骨盤の中心のほうに合わせ、両手を動かしながら、10回繰り返す。



3回

3 おへそ下の脂肪をつかむ

へそ下全体の皮下脂肪を両手でつかみ、両手を動かしながら、10回繰り返す。



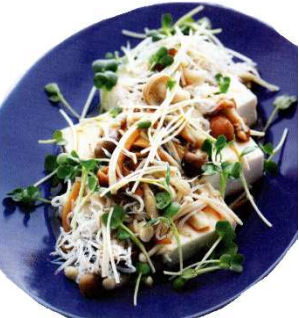
10回

3分腸もみで便秘も解消



左手で左の肋骨の下、右手で右の腰骨のあたりをぎゅっとつまみ、ゆっくりともみほくす。両手とも上下を入れ替えて合計3分行う。

食物繊維もたっぷりとれるキノコとしらすの温やっこ



- 材料(1人分)
- 豆腐(100g)
  - エノキ、しめじ、なめこ(各1/2パック)
  - しらす(30g)
  - カイワレ大根(1/2パック)
  - ポン酢(大さじ1~2)

作り方

- 1.キノコは石づきを取り、食べやすい大きさに切りそろえておく。
- 2.耐熱容器に豆腐を入れて、キノコのをせ。ラップをかけて電子レンジで2~3分加熱する。
- 3.ラップを取り、シラスと半分にしたカイワレ大根のをせ、ポン酢をかける。

美と健康と心に効く飲み物⑬

アーモンド、米、ココナツ…

第3のミルク「植物性ミルク」

低カロリーで、ビタミンEが手軽に取れ、血流を施すので、冷えや美肌にもいい



+コーヒー  
美肌効果、  
抗肥満作用



+シェイク  
卵黄とゴマを  
ミキサーで混ぜる。



+ココア  
ポリフェノール  
黄河でストレス  
効果にも



+抹茶  
テキンTのカで  
ダイエット効果  
を期待

STUDIO FRASH!

NEWSPAPER



10月

陰暦10月は神無月(かなづき)ともいい、初冬の節で、空の青さも秋のそれとは異なり、明朗さよりも冷たく冴(さ)えかえたものとなって、冬の到来をしみじみと感じるようになるが、陽暦ではまだ秋の深まり行く季節である。かなづき【神無月】

語源については、全国から神々が出雲大社に集まるため、諸国に神がいなくなる月の意からという俗説が古くからいわれている。別に、新米で酒をかもす「醸成月(かみなしづき)」、あるいは雷の鳴らない「雷無月(かみなしづき)」の意ともいわれるが、「な」は「の」の意で、神を祭る月すなわち「神の月」の意とする説が有力。

秋も深まってまいりましたが、皆様お変わりなくお元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。いよいよ秋本番の季節となり、ファッションもブルゾン、ダウンパンツなど、時期になるとなかなか見つからない気に入った商品が、今なら揃っております。一度見に来てください。今年は冬に向けて早めの準備しませんか? これからの季節、冷え込みも厳しくなります。ご自愛下さいませ。

ブルゾンコートフェア

(ダウンパンツ予約会)  
10月14日(土)~

オーダーシャツ2着セール

10月22日(日)まで 「B-men」

創業祭「37周年祭」

10月14日(土)~10月31日(火)

キャンビーポイント2倍セール

STUDIO FRASH!

http://canbee.jp/

0957-53-7133

2017

STUDIO FRASH!



ソルトデニム ¥16,800  
スキッパー ¥11,000  
スカート ¥12,000



ウール天竺カーディ ¥15,000  
紺ハイネックプルオーバー ¥13,000  
チェックサルエルガウチヨ ¥24,000



ざっくりプルオーバー ¥14,800

ざっくりニット ¥22,000



ムササビプルオーバー ¥14,800



パッチワークプリントプルオーバー ¥16,000



デニムギャザーパンツ ¥12,800



チェックサルエルガウチヨ ¥23,000



ニットワビ ¥28,000  
インニットチュニック ¥26,000  
デニム ¥16,800  
バック ¥19,800

うどん たかはし  
長崎銀行

市営駐車場  
P

中央パーキング  
P MARS

18 銀行  
おみや化粧品  
村田神仏堂

Clips On

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

パディ長崎  
仲野時計店  
加島鮮魚店  
クチュールモトムラ

CANBEE

まち岩井  
大村パー  
研ル

# Machinaka 情報

**イルミネーション点灯式  
ハロウィン**

10月28日(土)17:30~  
コレモ広場、アーケード  
今年もアーケードが煌びやかな  
イルミネーションで輝きます。

プラザ大村



あをば食堂

小西沢  
梅庵



CRESCENT  
HITOMI AZUHAJA



giacca



giacca

SEVENTY  
1970

**ズボンコートフェア**  
(ダウンパンツ予約会)

10月14日~



+2  
with a handkerchief



SEVENTY



SEVENTY