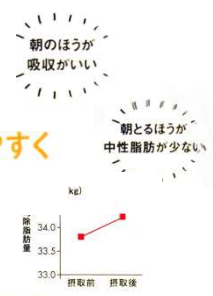


5分で  
できる

やせる魚レシピ



- 魚油は 体脂肪を燃やす  
スイッチをONにする
- 朝とるほうが魚油が吸収されやすく  
脂質代謝が改善 する
- 白身魚を食べるだけで  
筋肉量が増え、体脂肪率が低下する



アサリとトマトのうまみが凝縮!  
サワラのアクアパッツァ



**材料**(1人分)  
サワラ(1切れ)  
アサリ(80g)  
ミニトマト(3個)  
塩、こしょう(各適量)

**調味料**  
ニンク(すりおろし少々)  
白ワイン(大1/2)  
水(大2)  
オリーブ油(大2)  
パセリのみじん切り(適量)

**作り方**  
1 サワラは塩こしょうをふる。アサリは砂抜きをししっかり洗う、ミニトマトは半分に切る。  
2 耐熱さらに1を入れて調味料をかけ、ラップをして電子レンジで3分加熱する。  
3 火が通ったら盛り付けて、パセリをふる。



ゴロゴロ食感で満足度UP!  
サーモンとアボカドのマリネ



**材料**(1人分)  
サーモン刺身(60g)  
タマネギ(1/4個)  
アボカド(1/2個)

**調味料**  
オリーブ油(大1)  
レモン汁(大1)  
塩、黒こしょう(適量)

**作り方**  
1 サーモン(1.5cm角に切る)  
タマネギ(薄切りにして、塩でもみ、さっと荒い水を切る)  
アボカド(一口大に切る)  
2 器に1と調味料を入れてあえる。

STUDIO FRASH!  
NEWSPAPER



**12月**  
1年12か月の最後の月。節は中冬で、冬も大分厳しくなって寒さも加わり、日脚も短くなって暮れやすく、22、23日ごろには昼がもっとも短く夜がいちばん長い日、冬至がやってくる。陰暦12月は師走(しわす)ともいい、晩冬の節で、冬も最盛期を迎えるとともに、慌ただしく人々が往来する年の暮れがやってくる

師走を迎え、なにかと気ぜわしい毎日ですが、お変わりありませんか？  
今年一年振り返ってみれば、今年も自然災害の多い一年となりました。九州北部豪雨で被災された方の早めの復興をお祈りいたします。  
さあ一来年は成年ですねっ！！  
ウチのハリス君の年です。来年はお祝いしてあげます。2018年皆様ともに健康で飛躍の一年としたいものです。ご多用な年末、体調を崩されないようお祈り申し上げます。  
一陽来復(いちようらいふく)  
冬至のことを一陽来復とも言います。  
「一陽来復」は中国の「易経」に出てくる言葉。中国の昔の暦では10月はすべて陰の気で覆われ、11月になると陽の気が復活し、冬至を境に長くなっていくとされています。つまり、衰えていた太陽の力が再び勢いを増してくるというわけ。そのため、新しい年が来るという意味の他に、悪いことが続いた後に幸運に向かうという意味も込められているのです。良くないことが続いている人も、冬至が来たら「さあ、これからは良いことがどんどんやって来る」と気持ちを切り替えましょう。そういうきっかけを与えてくれる日でもあるんですよ。早稲田の穴八幡などの神社では「一陽来復」のお守りが配られます。

クリスマスフェア

12月1日(金)～12月20日(水)  
キャンビーポイント2倍

STUDIO FRASH!

2017  
STUDIO FRASH!

柔軟教室

3分!  
体がみるみる柔らかくなる



- 猫背も治る  
(エールストレッチ)
- 右ひざを曲げて立ち、上体を倒す  
右足を横に開き、ひざを曲げ、左脚は伸ばす。上体を倒して、右ひじを右ひざにかける。
  - 左手を上げて胸を開く  
足の形をキープし、胸を開きながら左手を持ち上げていく。
  - 左腕を旋回させてキープ  
左腕を後ろに回して、胸が開くところまで伸ばす。その状態で5秒キープする。反対側も同様に。

左3回  
右3回  
1分が目安



+2  
100% cotton



ホールガメント  
2WAYカーディ  
¥27,000  
ウールカーゼ  
¥27,000  
レックウオマー  
¥1,300



Wガーゼコート  
ブラウス ¥21,000  
カーディ ¥16,000  
スカート ¥23,000  
レギンス ¥8,000



ワンピース ¥19,000  
ベスト ¥21,000  
ストール ¥22,000  
デニム ¥16,800

giacca



チュニック ¥16,800  
スキニーパンツ ¥13,800  
シューズ ¥16,800

Mimi&roger  
ニット ¥18,800  
BRAHMIN  
リバーシブル  
ダウンベスト ¥39,000  
バック ¥4,900  
デニム ¥16,800



Mimi&roger  
ケーブルニット ¥19,000  
スカート ¥19,000  
バック ¥13,000



チュニック  
柄ジャケット ¥19,000  
ニット ¥19,000  
パンツ ¥16,000

1970



ニットジャケット ¥89,000  
ポータータ  
KVINCE ¥9,000  
デニム ¥14,800  
シューズ ¥16,800  
バック ¥24,800

VINCE



ニット ¥49,000  
デニム ¥16,800

CRESCENT



柄カーディ ¥27,000  
インチュニック ¥16,000

☆忘年会・新年会には～  
オシャレにカジュアルでお出かけ～

さりげなく、がんばってなく  
他の方と差をつけてね！！

☆ご主人様・彼～  
お世話になった方など  
クリスマスプレゼントに  
いかがですか



¥1,000～  
¥1,500



ヤク  
Vライン ロングカーディ ¥22,000  
スカート ¥19,800



ワール布  
ブルオーバー ¥21,000  
リボンスカート ¥16,000

STUDIO Frash!

Canbee.