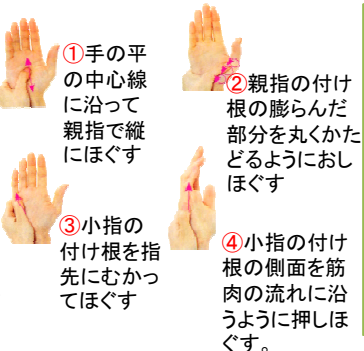


朝の手のひらもみ

二の腕スッキリ
手先ぼかぼか



①手の平の中心線に沿って親指で縦にほぐす

②親指の付け根の膨らんだ部分を丸くかたどるようにおしほぐす

③小指の付け根を指先にむかってほぐす

④小指の付け根の側面を筋肉の流れに沿うように押しほぐす。



夜の足裏もみ

脚のむくみ、冷えが取れる



①足裏の真ん中をもみほぐす。

②真ん中から足指の根元に向かって縦にもむ。

③真ん中からかかとにむかってむ。

①立って両足を軽く開き、外側へひねり、小指側の縁だけ床につける(片足ずつ)
②親指側へひねり、つちふまず側だけ床につける。

③かかとを高く上げて親指に付け根に力をつける。

親指ストレッチ
後ろの足の甲を床に向けて、親指の甲側からすねをストレッチ

朝の“飲む”

ショウガ&かつおだし

カツオだしには

他にもこんな健康作用が

やせすいっちON!
&体がポカポカ

カツオ節とショウガを水に入れて電子レンジで加熱するだけ

- 1 満腹感が続き、**食欲や血糖値が安定する**
- 2 血流を促し**疲労回復**に働く
- 3 高めの血圧を下げて**減塩**にも役立つ
- 4 心が安らぐ**リラックス効果**も

ごちそうスープで満足感も

味噌&チーズ入り だしスープ



リコピンで冬の美肌対策にも
ミニトマト入り だしスープ

さわやかな香りで目覚めスイッチオンも
オイル&ミント入り だしスープ



脂肪を燃やして上手にやせる

基本の食べ方

- 1 油は減らさない!
しっかりって脂肪を燃やす
- 2 たんぱく質と野菜で満腹になるまで食べる
- 3 糖質もとっていい。
1食、20~40gが目安

小鍋でダイエット

山盛りクレソンのすき焼き

使うのは
牛肉とクレソン

材料(1人分)
牛肉(100g)
クレソン(150g)
日本酒(大1)
めんつゆ(大3)
卵(1個)
牛脂

作り方

- 1 クレソンは茎の硬い部分を落とし、たっぷりの水に5分さらしてザルにあげる。
- 2 鍋に火をかけて牛脂を溶かし、牛肉を焼き付ける。クレソンをのせ、日本酒とめんつゆを混ぜながら回しかけ、さっとからめる。
- 3 溶き卵でいただく。好みでゆずコショウをどうぞ



STUDIO FRASH!

NEWSPAPER



3月

陰暦3月は弥生(やよい)ともいい、季節も三春の終わりである晩春にあたる。この月になると、風雨も春らしく改まり、萌(も)え出た草木がいよいよ生い茂るとされ、「やよい」の語も「いやおい月」の転化したものだという。江戸時代には、この月の5日に奉公人の契約更改(出替わり)があり、人事の世界でもようやく慌ただしい季節を迎えるのである。

寒い冬もやっと通り過ぎ、暖かさを肌を感じる季節となりました。皆様如何お過ごしでしょうか? 3月 いよいよなにかと忙しい季節となりました。卒業、入学、就職、異動など新しい生活が始まります。準備はお済みでしょうか? ファッションも冬から春へ替わります。さあ一冬物を脱いで、春物に替えましょう。フラッシュでは、春物が揃いました。ご来店お待ちしております。

桃の節句(上巳の節句)

3月3日。女の子の健やかな成長を願う節句。(※男の子は端午の節句。)元々は「上巳(じょうし・じょうみ)の節供」といわれていました。起源は古来中国の上巳節。上巳とは、3月最初の巳の日という意味です。中国では、上巳(じょうし・じょうみ)の日に、川で身を清め、不浄を祓った後に宴を催す習慣がありました。これが平安時代日本に伝わり、宮中の「人形遊び」と結びつき「流し雛」へと発展したといわれています。

バックフェアー

3月15日(木) ~ 3月22日(木)

買ってお得な24日間

ウインクカード

3月8日(木) ~ 31日(土)

100円笑店街

3月31日(土)

2018

STUDIO FRASH!

STUDIO FRASH!

http://canbee.jp/ 0957-53-7133

CRESCENT
MITSUHI AZUHAHA

Cachette



下柄ワンピース ¥12,000
ワンピース ¥28,000
パンツ ¥11,000



麻プリントワンピース ¥32,000
パンツ ¥17,000
バック ¥28,000



ホーダニット ¥19,000
パーカー ¥10,800
パンツ ¥8,900

giacca



シャツ ¥16,800
ワンピース ¥16,800
お財布バック ¥19,000



Gジャン ¥18,000
ワンピース ¥38,000

STUDIO Frash!

BRAHMIN



ブラウス ¥14,000
パンツ ¥18,000
シューズ ¥26,000



ブラウス ¥18,000
パンツ ¥18,800
シューズ ¥25,000



カーディン ¥18,000
カット ¥11,000
パンツ ¥16,800
シューズ ¥13,800

Cambee.

レザーバックコレクション
3月15日(木) ~ 3月22日(木)

上質なベジタブルタンニンレザー、長くご愛用していただけるベーシックなデザインで、よりファッションを楽しんでいただけるバッグをご提供いたします。
バンガラデッシュでレザーの鞣し、バッグ生産を一貫して行うことで、高いコストパフォーマンスの商品をご提供。価格以上の価値をご体感いただけるプライス設定も魅力の一つです。

Charlotte
guardam
les basiques