



トップニュース

割合目安
野菜：果物
6：4

スムージーの効果

ダイエットや美容に良いスムージー!! 手軽に野菜や果物を摂取でき、かつ酵素を取り入れる事により美肌、アンチエイジング、便秘解消など様々な効果が期待できます♪♪

栄養素を効率よく摂取する為の食材をご紹介します。不足しやすい栄養素をスムージーで効率よく補い、健康的な生活を送っていきましょう!

デトックス効果 = 緑葉物

βカロチン・ビタミンC
鉄・葉酸・カルシウム
マグネシウム

カルシウム ← (お酢・草酢)
βカロチン・ビタミンC
カルシウム

美肌効果 = トマト・ラズベリー・赤パプリカ

リコピン
βカロチン・ビタミンC・葉酸・カルシウム・食物繊維

ビタミン・βカロチン・カプサンチン

免疫力向上 = 人参・マンゴー・あんず

βカロチン・カルシウム
βカロチン・ビタミンC
葉酸・カルシウム

5月27日(土)・28日(日) 今回の目玉は... **グリーンスムージー & いちご豆乳スムージー** **健康美** 甘酒も 減塩だしは... 新ササチの トマトを使った

ツデーマーチにスタルブス 登場デモンストレーション来てね!! 「スムージー!!」 「はまぐりうどん」 「トマトマリネ」

小耳日和

世界- 栄養のある野菜は... アボカド!
濃厚でおいしい!

世界- 栄養のない野菜は... キュウリ!
とてもおいしいから!

スタジオ トピック

金曜 15:15~
「ハタヨガ初級」

呼吸や基本のポーズを中心にヨガに親んでいくクラス。初めての方も安心! 優しく、機やかな川口インストラクターが丁寧に指導します!

7月号お題 「未来」 「雨」

体脂肪他の誰かに届けたい
前田 新井

すたいる川柳倶楽部

お題「届ける」「ひたむき」

あぜ道にひたむきに咲く野草花
「スタイルへよい川柳届けます」
ふーみんさん

「この色みこころ届ける親の愛」
「女コトラはひよこ達のひたむき」
ふみおさん

「ひたむきに自己紹介から彼女探し」
新井

「体脂肪他の誰かに届けたい」
前田

6月休館日

1 (木)
8 (木)
15 (木)
22 (木)
29 (木)

雨の日もスタイルで気持ちよく運動しましょ!

妄想イラストレーター

7月号は「ちびまる子ちゃんキャラクター」です

「あんぱんまんキャラクター」を書こう!
上手にかけてるね!

上の4作品が会員さんの作品
みなさん、ご協力ありがとうございました
ございます

