

10月

2012年
10月号
October
vol.0018

発行:(有)モップスタジオ <http://www.mopstudio.jp/>
 ☎03-3557-5232 (平日10:00-15:00) ✉ekorepo@mopstudio.jp
 発行部数:20000部 配布:新聞折込、ポスティング、駅ラック、店舗等 配布範囲:大体豊田〜池田内

朝日新聞はエコレポを応援します!
 毎月1日、朝日新聞の折込でもお見受け下さい

朝日新聞

ASA江古田 練馬区羽沢2-1-6 ☎03-3991-5908
 ASA小竹向原 練馬区小竹町1-21-15 ☎03-3974-6846
 ASA豊玉 中野区江原町2-20-20 ☎03-3950-3061
 ASA練馬 練馬区練馬3-19-10 ☎03-3992-2377
 ASA平和台 練馬区平和台4-7-23 ☎03-3933-1040

今回は
リニューアルして
きれいになった
渋谷園芸

緑のある生活って素敵!
部屋にお花を飾って
女子力アップよ!

2階ではフラワーアレンジメント教室を
しています(1回3500円、入会金あり)。
10月23日(火)、24日(水)のハロウィンの
フラワーアレンジメントが気になる!
ガーデニング教室もあるけど、それは今の所
定員いっぱいらしい。人気ですね〜
詳しくは生花部スタッフまで!

ところで、店内の所々にいい感じのアンティーク家具が
置いてあります。これはオーナーが趣味で集めたもの。
値段が付いているものは売っています。
素敵なアンティーク家具も買えるかもしれませんね。

看板犬の
ヨースケダワン。
遊びに来てね。

花と緑のトータルプランナー
渋谷園芸
03-3994-8741
練馬区豊玉中4-11-22 Map A-5
営業3月〜11月 9:00〜18:00不定休
<http://www.shibuya-engei.co.jp/>

39年の歴史ある渋谷園芸が9月にリニューアル!
贅ちかくなるオシャレな園芸ショップに
生まれ変わりました♪
1階は生花コーナー。ブーケアレンジやお仏花。
雑貨やお虫蝶蘭ギフトなど。
ハロウィングッズが充実していました!

2階は大型観葉植物。珍しい植物が沢山あって、
ちょっとした植物園?素敵なお庭も大きなケヤキの木
(樹齢約170歳?!)。子どもも喜ぶだろうなあ。

秋のオススメはヒヤシンスの玉球根。
(写真はチューリップ)
来年の春にはお花が咲くそう。
水耕栽培にして観察するのも
楽しいんだ。玉球根の中には無臭ニンニクも
ありました。そっか。玉球根食べてたんだ。

今はマンションのベランダでガーデニングをする人が
多いから、ベランダでも育てやすいお花も揃っています。
育て方、肥料、園芸グッズ。
ここにいけないけども手に入るの
いいですね。この品揃えなら、
オシャレにできそう。

個人的にはハーブ類がおすすすめ!この前買ったイタリアンパセリは
よく育ってるな〜。買って来るより新鮮で香りもいいし安い!
あ、大葉もある!大葉って冷蔵庫でもたないから
育てた方がいいかも。また、珍しい食虫植物もありました。
うちの小バエ食べてくれるかな…?



バランスよく音楽を体験する総合音楽教育 東音楽器 ヤマハ音楽教室 2歳児のための 赤りんごコース

赤りんごコースは、うたったり音楽に合わせて
身体を動かしたり、たいこをたたいて
みたり、豊かな心の成長を促す教室です。
子どもたちが音楽を楽しんでいると感
じてもらえるように考えられたプロ
グラムなので、みんなが踊れるな
んてスゴいのね。

レッスンは40分。長い時間だけど、子
どもたちは常に楽しそう。次に何を
するのか、目を輝かせています。
音楽が好きになって欲しいと思って
始めました。子どももレッスンに行
く事を楽しみにしています。集中
力がついたのが大きいですね。レ
ッスン帰りにみんなでご飯を食べ
に行ったり、遊びに行ったりする
ことも楽しみの一つです。

ヤマハ音楽教室が目指していること
ってなあに?って聞いてきたよ!
それは「子どもたちが自ら音楽を
さまざまな形で楽しむことができ、
音楽を楽しみながら学ぶ経験を通
して、協調性や自主性を育み、1人
ひとりの人間形成にもつなげてい
くこと」なんだって。ま、うたう、
ひくなど、通っている子たちは幅
広い形で音楽を楽しんで、自分の
気持ちを表現して、音楽の喜びを
分かち合っているんだよ。こんな
経験は、かけがえのない財産にな
るよね!そんな力を身につけてほ
しいっていうのが、ヤマハの願
いなんだって。ステキ!

赤りんごコース(期間:1年または半年)
開講:4月・10月(随時入会可能) 月3回
レッスン時間:1回40分 レッスン日:火曜または土曜 11:00〜
1クラス8組までのグループレッスン
レッスン料:5,565円/月(基本月謝4,725円、施設費840円)

赤りんごコースのグループレッスンを
見学に来ました!

みんなも
見に来てね

ぶっぶるとご挨拶。
名前を呼ばれると
大きな声でお返事
できました。

お母さんたちに話を
伺いました。

来年から幼稚園だから
プレスクールの代わり
に始めました。みんな
で遊べるようになって
よかったと思います。

みえこ先生、
歌のお姉さん
みたいだね。

踊りが好きだったので、
体験レッスンに参加した
らすごく楽しかったの
で通い始めました。合
うものがあれば音楽
は続けたいですね。

夏休み中はこんな発表会やコンクールがありました。

- 8月4日/ジュニア・エレクトーン・フェスティバル(JEF)エレクトーン・ステージ(ES)東京地区大会
- 8月2〜9日/ピティナ・ピアノコンペティション地区本選
- 8月25日/大泉学園ゆめりあホールにてレポートリーコンサート
- 8月26日/ヤマハ・ピアノフェスティバル東京2012

スポーツでも音楽でも
やり遂げたときの喜びは
同じ!その過程が陰
しいほどその喜びも感動
も大きくなるよね。

詳しくは、HP・ブログで

ねえねえ、お疲れじゃない?
仕事の後で、学校帰りの、家事の合間に、癒されたい?

あたくし、えこねこのネコ社長です。

みんな遊びに来てニャー。

お得意ニャ!

「グループ割引」
3名以上ご利用の方
最初の1時間 ¥1,000が
お一人様
¥800
土日・祝日可

七三子キョビダ
ネコ社長

ネコ社長SP

ネコ社長秘書 ベロベロ

チーズくん

アゴの下のおひげが
チャームポイント。
きれいな茶トラ柄も
自慢です。

ネコちゃん紹介その17

ねこちゃんとの出会いカフェ

えこねこ
ねこちゃんとの出会いカフェ

えこねこは、ねこちゃんとの出会いカフェ。当店
運営の桜台ペットクリニックの健康管理のもと、
猫ちゃん達が楽しく生活しています。

料金: 始めの1時間までフリードリンク込み ¥1000
以降30分ごと ¥400

※店内衛生管理の為、靴下・ストッキングの着用をお願いします

☎03-6914-4818
練馬区旭丘1-73-1 三田ビル2階
営業:12:00-22:00 Map D-4
10月の定休日は24日(水)です。
動物取扱番号 第004196号 有効期限 平成27年10月11日 責任者 小林隆子

桜台ペットクリニック
桜台ペットクリニックに
かわいい看板が
付きました!見に来てね。

弾けたらいいな、は、夢じゃない。

グループレッスン
ヤマハ音楽教室

- おどのおもちゃばこ(1歳児) ¥3,990/月
- 赤りんごコース(2歳児) ¥5,565/月
- おんがくなかよしコース(3歳児) ¥6,090/月
- 幼児科(4・5歳児) ¥8,190/月
- ジュニアステップ(小学生) ¥8,715/月

個人レッスン
東音楽器オリジナル

- ピアノ科(3歳〜成人) ¥8,715〜/月
- フルート科(小学生〜成人) ¥11,865〜/月
- ヴァイオリン科(4歳〜成人) ¥10,815〜/月

ドレミファソ〜ラファ
ミ〜レドゥ
お友達もできて
楽しい!

苦手な箇所も
しっかりと教えて
もらえます。

ヤマハ
中古ピアノが
大特価!

ヤマハ中古ピアノ
YUS (調音ユニット付)
¥388,000円 (税込) 起

新品はもちろん、丁寧に再調音した中古ピアノも
販売しております。お買得情報もHPで!

楽器
レンタル

電子ピアノ・フルート・
ワイオリンから防音室
まで、詳しくは当社のHPへ
(例)電子ピアノP95(調音)
1ヶ月3,855円(税込)

調整・修理
行っています。

ピアノの
防音対策

新機で調音をお申し込み
の方に、QUOカード
¥3,000
1,000円分プレゼント!

楽器
NightONE(ナイトーン)
¥3,000
ヤマハ調音ユニット
¥199,500

ヤマハ特約店
株式会社 東音楽器
<http://www.touongakki.co.jp/>
桜台センター 03-3992-0753 Map B-3
練馬区桜台4-1-6
練馬センター 03-3991-5541 Map A-3
練馬区練馬1-5-1内田ビル2F
ピアノ技術部(調音・修理) 03-3993-7493

それいけ子連れ道!

『魔法使いあきらめ!』の巻

仮面ライダー最新作ウィザード(魔法使い)がスタートして早一ヶ月。うちの息子、ますます仮面ライダー熱が加速し、朝から晩まで「変身!」とポーズを決めています。

我が夫が妻はかなりのマッサージ好き。二人とも意見一致で「ここは上手い!」と信頼して通っているのが自由が丘マッサージ練馬店。朝10時~翌朝4時まで受付しているので、帰りの遅い旦那さんはもちろんのこと、私も寝かしつけ後に行くこともある。

皆さん上手いので特に指名することせず通っていたけれど、5月GAGA祭LIVEに行った後、極度の腰痛で駆けつけ込んだ際に担当してくださったNさん。彼は凄かった! その後も夏の疲れから吐き気がするほどの頭痛で「ここが痛いです(T-T)」と指差し箇所をピタリと処置。

「ま、ま、魔法使いがいるよ! (←最上級の褒め言葉)」旦那さんにすぐに報告! 旦那さんはTさんの施術がお好みのおま。マッサージは担当者さんとの相性が人それぞれなので、自分に合う担当者さんが見つかったらとってもラッキー★

自由が丘マッサージ練馬店 Map A-4

オカムラ 豊玉在住。元旅行会社社員。2歳の息子と共に最近買ったアンジェリーノ(電動自転車)でどこでも繰り出す機動力の高い親子。

モエコらし



こんにちは、モエコです。厳しい酷暑が続いていますが、皆さまいかがお過ごしですか?

私は忙しかった夏が終わり、秋のキッズコンサートラッシュだった中ですが! 先日は箱根公演があり、キッズメンバーで箱根に出かけてきました。

箱根の園児さんの元気な笑顔と歌声、そして主催者様のあたたかなお心遣いに、心ばかりで帰京いたしました。

そんなたびたびな毎日ですが、先日仕事終りにたまたま発見した、岩台の「とも新」さん。お店はビルの2階にあり、店内への階段にはかわいいロウソクがたくさん! ムーディです。

こんなすてきなお店が岩台にあったなんて! 知りませんでした。店内はカウンター席の他にロフト席もありとってもすてき。メニューも豊富でどれもおいしゅう! 始めてお買い物をしたときは、ワゴン車と知らずビルで転んだ私たち(笑)ととも新さんのパスタ、あまりにおいしくて2日連続でお買い物をしました! ちなみにオーナーさんがソムリエとのこと。今度はワインを飲みに行こうと思います。

P.S.ソラーレカフェのホームページができました! とも新 Map B-3

http://www.vision-music.jp/solarecafe/

モエコ リトミック講師。まのことぶたの雑貨を収集する26歳。でもおいしい食べ物は好きです。ブログはこちら! http://moeblog.vision-music.jp/

エコダマキのボウコランチ



ランチは、お5に10種類のジュースを頂けます! ランチビールやワインもあり(300円)

練馬にできた鉄板焼き屋さんに行ってきた。鉄板焼きって言うから、まさかお肉も焼かかと思ったら、入るなりただならぬ雰囲気?! 店員さんにエスコートされて進むと、高級感のあるカウンター! 目の前でシェフが肉をジュージュー。……高そうな雰囲気だ。スタッフやシェフはホテル出身。どうして練馬で? 奥は、カウンターとソファ席。大人が集う感じのボコ。でも、ランチセットは800円(かき揚げ丼)からあるから、なかなかお得ボコ。ホテルの高級鉄板焼き気分を、屋から味わえる貴重なお店だったボコ。 天ぷら5膳900円 鉄板焼きハンバーグ1000円 海鮮鉄板焼きコース1500円

鉄板焼・天麩羅 HALU に行ってきたボコ。



鉄板焼・天麩羅カウンター-HALU 03-6915-8976 練馬区豊玉4-5-32-13-葉新ビル2階 11:30-15:00(L.014:30) Map A-4 17:30-23:00(L.022:00) 定休:第2水曜

エコダマキ お店になると人にイキマランチを食べ歩く、江古田在住のタヌキ。夜は浅間湯で栗製のフリをしている。

鉄板焼・天麩羅カウンター-HALU 03-6915-8976 練馬区豊玉4-5-32-13-葉新ビル2階 11:30-15:00(L.014:30) Map A-4 17:30-23:00(L.022:00) 定休:第2水曜

ネリヨガクラブ

1000円で本格ヨガ!

エコちゃん しるべ



ネリヨガクラブは、大好きなヨガを、毎週通ってもムリのない金額で長く続けて欲しいと、主催者が、講師と場所を探して開いた教室。だから良心的な価格で始めました。

ヨガのポーズは、身体全体のインナーマッスルと呼ばれる内側の筋肉を鍛え、身体の歪みを修正します。さらに、定期的に行うことにより内臓も刺激され、体内から毒素を抜く効果も期待出来るよう。ヨガすごい!



大人クラスは20代~60代と年齢も幅広い



育児の息抜きにヨガは最適! 心も身体もリフレッシュ



スタッフが託児をできる限りサポート! その間、ママはヨガに専念して!



ママに絡んで一緒にヨガ

さらに、呼吸法や、瞑想などをすることによって、健康な心と身体を作ることが出来ます。ネリヨガクラブでは、毎回、スタッフと先生で話し合い、より生徒さんがヨガを楽しめるように内容を改善しているの、45分のレッスンは充実のカリキュラム。知識の深い先生なので、ヨガのポーズはもちろん、心にも良いお話を入れているのもネリヨガの特徴の一つです。

例えば「イライラしてついでに子どもに当たってしまったときは、すぐその場で謝り、リセットする事が大切なこと」など、人から言ってもらって気づく事ができるちょっとした話が、とても心に染みます!

練馬区役所向かいの『スタジオジョイ』で開催しているヨガ教室に行ってきました。『ネリヨガクラブ』は、本格的なヨガを1000円で体験できる、とってもお得な教室です。

よくあからないけど、先生すごいね!

ヨガ講師 山本恵 YOGA Pure Life 代表 インド中央政府公認ヨガインストラクター・日本ホリスティックヘルスケア協会認定・上級teateセラピスト・日本ヨガ療法学会員・日本統合医療学会員



45分のレッスンには、0歳~3歳のお子さんと一緒にヨガが受けられる『子どもと一緒にヨガ』と、通常のヨガクラスの『大人ヨガ』、妊婦さん向けの『マタニティヨガ』があります。どれも1回1000円! 当日申し込みです。

『骨盤調整ヨガ』『むくみ解消リリンヨガ』など、毎回テーマがあるから、色々なヨガのポーズを楽しめます。人気のクラスはすぐに満員になってしまうので、早めに予約して下さいね。ヨガで心とカラダのメンテナンスをしましょう!

としまえんのスタジオは新しくきれいだよ。

ネリヨガクラブ

電話:080-3157-6048 yoga@mopstudio.jp

ご予約は http://www.neriyoga.jp の予約フォームで!

ネリヨガクラブ 検索

携帯から簡単予約



練馬クラス 場所『スタジオジョイ』 毎週金曜日 9時~『子どもと一緒にヨガ』 10時~『大人ヨガ』 11時~『マタニティヨガ』(隔週)

豊島園クラス(11月より) 場所『スタジオメッセ』 毎週火曜日 13時~『大人ヨガ』 14時~『子どもと一緒にヨガ』

サリナママのウケな話

ハワイ在住、ご主人と別れた友人Rちゃん(9月号で書いた)。今、ハワイで調停中。今回は、そのRちゃんが日本に一時帰国した時の話。彼女の歩むべき道を知るために、池袋のよく当たる占い師に占ってもらった話。

タロットさんは、「まだ小さい子どもがいるのだから離婚は遅い方がいい。旦那さんも別れたいけど、子どもが大きくなるまで待って、それから考えるべき。あなたは母親なんだから」と彼女に言ったのよ。そして、Rちゃんは大喜び。「じゃあ私の気持ちはどうなるの!」と反論。最後には、占い師さんと英語で(Rちゃんはハワイ在住、占い師さんはフィリピンの方)話合い。外にいても聞かせるくらいだから相当な話。私も、Rちゃんからの話を色々聞いていて、旦那さんも悪いけど、Rちゃんもがまんしないといけないところがあるな。と思ってた。子どもを一人で育てるのも大変だし。でも彼女は、絶対に別れると決めてたのよ。タロットさんは「結婚した時からあなたは支配される運命だったんです。だから離婚は遅い」とも言っただけ。Rちゃん離婚できるのかもしれない。また、Rちゃんの事も心配だし、11月にハワイに行くことにしました! 夏休みは飛行機が取れなくて海外旅行に行き損なっちゃったね!

サリナママ 練馬区西口CAFE&BAR SALINAオーナー。最近、サリナママにはタロットの先生が来て占いをしてくれます。それがよく当たると評判! 見てもらいたい方はお店までご連絡を。うららら

髪 Solution あなたの髪の問題を解決します

国際大会で数々の賞を受賞した日本のトップスタイリストが叶えたいこと、それはひとりひとり違う髪の問題を解決すること。

一時的な解決ではなく、その根本に目を向ける 次の日から自分でスタイリングできないのは意味がない。フィーストでは、長く美しさを保つことができ、さらにスタイリングがラクになるようなカットテクニックを駆使しています。次の日の朝、本当の違いを実感できます。

材料費は惜しまず、常にいいものを取り入れる ハーブ効果で保湿性の高いカラー剤、化粧品登録のパーマ。いいものは高いものです。しかし、ここで妥協したら「髪の問題を解決する」ことに繋がらない。このこだわりが、リピーター率96%に繋がったと実感しています。

フィーストは、青山の有名サロンでタレントやプロスポーツ選手も担当していたトップスタイリストが「すべての女性の髪の問題を解決できるヘアサロンをつくりたい」という強い思いから、独自のカット理論を作り上げ、その技術が海外でも高い評価を受けています。

feast ar Hair & Resort TEL: 03-5912-0321 住所: 練馬区豊玉4-5-25-24 1F 営業日: 月~金 10:00~20:00 土・日・祝 10:00~19:00 休日: 火曜、第1・3月曜 アクセス: 練馬駅中央口徒歩6分

あなたの髪で実感してほしいから... (初めての方向性) トライアルメニュー 髪メニューは、技術の良さを活かして、お客様の髪質に合わせた最適なメニューを提案させていただきます。

- カット+オゾントリートメント(ヘッドマッサージ付) 4,725円
- カット+(カラーパーマ) 7,875円 ※ロング料金525円~2100円
- カット+(カラーパーマ)+トリートメント 8,800円 ※ロング料金525円~2100円
- カット+進化系縮毛矯正 (通常)20,475円~12,600円 ※ロング料金1,050円~4,200円

- 通常メニュー
- カット(シャンプー・スタイリング) 4,725円
 - パーマ(カット・シャンプー・スタイリング) 9,975円~
 - カラー 6,300円~
 - 縮毛矯正 18,900円~
 - やわらかストレート 8,400円~
 - 艶クロスカラー 8,400円~

お子様1人カット無料!

※小学生未満のお子様限定 ※ご予約の際にお伝え下さい ※お子様と一緒に来て頂いて大丈夫です

- ネイル始めました
- ケアカラー1色 (通常)¥6,300~ 4,410円
 - カラーグラデ・ラメグラデ (通常)¥7,350~ 5,145円
 - フレンチ、逆フレンチ (通常)¥8,400~ 5,880円

高い技術と安らぎの空間 江古田にNEW OPEN 生演奏のあるリラクゼーションサロン Relax & Bodycare éFeel

http://eefel.biz

- 初回特別料金
- ボディケア60分 通常¥6,300 ¥4,200
 - フット30分+ボディケア40分 通常¥8,400 ¥6,300

Body care エネルギーの流れの悪いところを集中的にケアしていきます。スリッパが長く続き、しかも続けていくたびに体質改善されていくのが体感できる施術です。

Foot care 足裏の反射区をしっかりと刺激し、さらにアロマオイルでリンパも流していくので、むくみや冷え、生理不順、腰痛改善にも効果的です。



高級ブランドオイル・タオルを使用

月に2回の無料ライブを催し、生演奏をお客様に楽しんでいただいております。演奏を聞きながら施術もして頂けます。

03-3954-1503 営業: 11:00~23:00 定休: 水曜 東京都練馬区旭丘1-56-6 Map D-4

ヤマハ 江古田センター 0歳児英語教室が今秋スタート

えいご★デビュー 体験説明会開催中! 10月11日13:00~ ハロウィンなどの「英語圏のイベント」に触れ、親子いっしょに歌ったり、体を動かしたり、絵カードでお話してもらったり、ヤマハならではの楽しいイベントレッスンです。

ヤマハ英語教室 ●えいごでいっしょ(1歳児) ●リズムポケット(2歳児) ●ポップコンサート(3歳児) ●えいごではなそ(4~5歳児)

ヤマハ音楽教室 ●おとのおもちゃばこ(1歳児) ●赤りんご(2歳児) ●おんがくなかよし(3歳児) ●幼児科(4・5歳児)

安心と信頼のヤマハ ヤマハミュージックストア 練馬 03-6915-8663 営業: 10:00~20:00(電話受付 14:00~19:00) 定休: 日、祝日 東京都練馬区栄町6-4 Map D-3 ヤマハ 検索

ハンドメイド雑貨ショップ「みづほし」
 毎月1回ワークショップ開催中!
 10/18「ウェンズデイ」体験教室

ハンドメイド雑貨ショップ「みづほし」は、様々なアイディアで制作したオリジナルの作品を扱っています。店頭には並々とした全7【世界にひとつだけの手作り雑貨】と同じ作品でも、それぞれ表情が異なります。あなたのお気に入りが見つかる...

東京都練馬区栄町39-6
 (TEL) 03-3591-1100 ~ 19:00 水曜定休
 (URL) http://www11.com.ne.jp/~s3tary
 (Dined) ShopMituboshi Map D-3

一生に一度の伝統行事
一升餅・誕生餅

1歳のお誕生日に、子どもに背負わせ、無事に成長した事を祝い、これからは健やかに育つことを祈る伝統行事です。

03-3972-2522
 ご注文、お問い合わせ

江古田駅前店 03-3958-4884 Map D-3
 江原町店 03-5996-4949 Map D-3

http://www.sekkado.co.jp

なぜたった1度で感度の鋭い
腰痛の緩和を実現できるのか?
当院オリジナル整体

お電話予約の時に「エコレポを見た!」
 通常価格 ¥5250 **10名様限定!**
¥3150

あいき はり灸整骨院 Map C-3
 03-6326-6226 練馬区栄町9-13
 整体、美容鍼灸、耳つぼ療法、産後骨盤矯正、マニティエ施術
 www.osawa-seiikoin.jp

小学生少人数クラス 11月START!

1対2の個別指導
 1レッスン80分 3150円
 少人数クラス月4回(80分)5800円

早稲田育伸ゼミナール 桜台駅前教室 03-6914-7471 Map D-3

ハンドカラーグラデーション 3,980円
 ラメグラデーション (ア、フ、イ、ロ、ク、コ、ソ)

秋 ネイルアートコース
 7,980円 ~ 9,980円

初回のお客さま エコレポ限定サービス
 シンプルアート 2本サービス
 ジェルオフ代無料

La vie en nail Phone: 03-3991-0177
 練馬区桜台1丁目5-2 COMELET 1階

WORLD OYAMA KARATE
 ワールド大山空手東京練馬
 東京都練馬区高島玉1-9-1-105

新江古田駅すぐそば、目白通り沿いにOPEN!!

もっと強くなりたい!!
 キッズ空手の他に
 大人空手、女性用エクササイズ
 クラスもあります!

必要なのは「固いココロ!!」
 クラスはランク別のテーマに沿って行います。明確な目標をクリアすることで子供たちに自信を与え、また新たな目標に向けてチャレンジする。これがワールド大山空手のシステムです。目標を持つことで、自然と集中力、忍耐力、礼儀、協調性を身につけていきます。さらには、空手を通して心身の健康を学んでいきます。

高橋 真次
 テラフィスト/インストラクター

http://www.worldoyamatokyo.com/ Map C-5

エコレポからのお知らせ

『エコレポ』はこのMap内に約2万部を朝日新聞折込・ポストンク・江古田馬Rトラックで配布しています。
 エコちゃんマークのお店にも置いてます。

広告料金は1コマ15,750円~1回からOKです!
 お問い合わせは ekorepo@mapstudio.jp まで!

エコレポ マップ

このマップには、約2万部を朝日新聞折込・ポストンク・江古田馬Rトラックで配布しています。エコちゃんマークのお店にも置いてあります。

このマップには、約2万部を朝日新聞折込・ポストンク・江古田馬Rトラックで配布しています。エコちゃんマークのお店にも置いてあります。

それ、使わないなら売っちゃえば?!

全国140店舗! 業界最大の販売力があるから
高値で買い取り!

鑑定、査定は無料。高くてもOKです。ご購入されたらお売り下さい。

大黒屋ならはの販売力があるからこそ、納得の高値で買取れます。

金、プラチナ、ダイヤモンド、ブランドジュエリー、腕時計、ブランド品バック、財布、鞄、ブランドバッグ、ブランド財布、ブランド時計、ブランドカメラ、ブランド眼鏡、ブランド香水、ブランド化粧品、ブランドバッグ、ブランド財布、ブランド時計、ブランドカメラ、ブランド眼鏡、ブランド香水、ブランド化粧品

大黒屋桜台店 03-5912-1691 Map D-3
 営業 10:30-20:30 第1,3,5水曜休 練馬区桜台1-4-15

1000円のマタニティーヨガ
 骨盤を整え出産をスムーズに

10月5日(金) 11:00~11:45
 10月19日(金) 11:00~11:45

お子様連れの方には、9:00~9:45の『お子さんと一緒にヨガ』にもご参加いただけます。

ネリヨガクラブ 検索
 練馬区役所向かい『レンタルスタジオJOY』
 電話でのお申込み 080-3157-6048

1000円で本格ヨガ
 11月、としまえん教室始めます。

11月としまえん教室 各クラス15名まで

11月6日: 骨盤調整ヨガ
 11月13日: 身体引き締めヨガ (大人クラス編り) 腰痛改善ヨガ
 11月20日: 骨盤調整ヨガ
 11月27日: 身体引き締めヨガ (大人クラス編り) 腰痛改善ヨガ

大人 クラス 13:00~13:45
 子どもと一緒に 14:00~14:45

練馬教室 毎週金曜日
 9:00~9:45 (子どもと一緒にクラス)
 10:00~10:45 (大人クラス)

ヨガ講師紹介
 山本 真 YOGA Pure Life Institute
 ・インド中央政府公認 ヨガインストラクター・日本ホリスティックヘルスケア協会認定 土曜・土曜・土曜
 ・Hatha ユニバーサル・日本ヨガ療法士協会・日本ヨガ療法士協会

ネリヨガクラブ 検索
 練馬区役所向かい『レンタルスタジオJOY』
 電話でのお申込み 080-3157-6048

エコレポからのお知らせ

『エコレポ』はこのMap内に約2万部を朝日新聞折込・ポストンク・江古田馬Rトラックで配布しています。
 エコちゃんマークのお店にも置いてあります。

広告料金は1コマ15,750円~1回からOKです!
 お問い合わせは ekorepo@mapstudio.jp まで!

声楽合唱団 ヴォーチェ キアール
11月無料

初心者でも合唱を楽しめる合唱団を目指して2010年1月より活動をスタートしました。楽譜の読めない初心者からセミプロまで、団員たちのキャリアは幅広いです。また、各パートに一人ずつのパートがあり、パートごとの安心です。

初級者でも合唱を楽しめる合唱団を目指して2010年1月より活動をスタートしました。楽譜の読めない初心者からセミプロまで、団員たちのキャリアは幅広いです。また、各パートに一人ずつのパートがあり、パートごとの安心です。

対象年齢: 高校生、大学生、一般
 練習日: 木曜日(20:00~21:30) 19:30~21:30
 練習人数: 40人
 会費: 木曜子「地味なやつ」15,863円
 http://www.vocemusic.jp/
 音楽イベント企画、演奏者育成、音楽療法士養成、音楽療法、音楽イベント制作
 子供向けコンサート: 幼稚園・保育園・小学校・児童館などの出張音楽会

ビジョン キッズコンサート

音楽イベントを聞いてみませんか? 幼稚園・保育園・小学校などの教育機関、ショッピングモールやデパートでの出張音楽会、結婚式やパーティーなどへの音楽家派遣も承ります。

演奏家派遣料金
音楽会 45分 / 33,000円~

詳しくはこちら http://kids-concert.vision-music.jp

お問い合わせ (株) ビジョンミュージック
 03-6915-8634
 http://www.visionmusic.jp/
 〒165-0822 東京都練馬区栄町9-13 2階
 音楽イベント企画、演奏者育成、音楽療法士養成、音楽療法、音楽イベント制作
 子供向けコンサート: 幼稚園・保育園・小学校・児童館などの出張音楽会

千川通り練馬署前交差点から徒歩2分 むさし保育園正面
ながにし耳鼻咽喉科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土
 10:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
 15:00~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

休診日: 水曜日・土曜日午後・日曜日
 *受付時間は診察開始15分前から診察終了5分前までです

TEL.03-5912-0087
 www.naganishi-ent.com

Map A-4 練馬区豊玉北4-26-6 D・S・Tクリーンカム 1階

いらぬものはフィリピンでリサイクル!
ご自宅の不要品、引き取ります!

日本では不要品とされてゴミとして出されてしまうものでも、物のないフィリピンでは、リサイクルされ大事に使われます。不要品を役立てましょう!

ダンボール大4箱から回収可!

回収日 毎週内、木、日曜 12時~18時 練馬区桜台1-4-15

リサイクルショップ チンパーバス
 03-3948-5222 練馬区豊玉上2-27-20 Map A-3

「いつもと違う」と感じたら、
すぐにおいでください。

こまめな予防、早めの診療がペットの健康を守ります。

江古田の猫カフェ えこねこ
 03-3993-2020 練馬区桜台4-2-4(千川通り沿い)
 桜台駅より徒歩3分 練馬駅より徒歩5分 休診日: 水曜日

桜台ペットクリニック
 03-3993-2020 練馬区桜台4-2-4(千川通り沿い)
 桜台駅より徒歩3分 練馬駅より徒歩5分 休診日: 水曜日

小学生低学年クラス としまえん教室 予約受付中!

集まれ **ダンスキッズ**

小学生4年~中学生向け
 KARAやAKBなどの曲を使って踊ります。
 月額: 4900円 水曜 17:00~18:00
 場所: スタジオJOY (練馬区役所前)

小学生4年~中学生向け
 月額: 4900円 月曜 17:00~18:00
 場所: スタジオJOY (練馬区役所前)

SALINA ピンク
 SALINA ピンクダンススクール 検索
 お申し込み: 090-2305-2797 (武井)