

# チャリ圏

2013年  
9月号  
September  
vol.0029

発行: (有)モップスタジオ <http://www.mopstudio.jp/> ☎03-3557-5232

エコレポ紹介HP <http://ekorepo.jimdo.com/> ✉ekorepo@mopstudio.jp  
発行部数: 2000部 配布: 新聞折込、ポストメグ、駅ラッパ、店置 配布範囲: 大塚周辺の地図内

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届け!

**朝日新聞**

ASA江古田 練馬区旭沢2-1-6 ☎03-3991-5908  
 ASA小竹由庫 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 桜台6丁目  
住宅街の一軒家サロン  
**アロマ修**

インテリアに  
センスを  
感じるあ〜  
ステキ  
ね〜

んがー  
…!



「何度も通って欲しいから」という  
気持ちから、値段はかなり良心的。  
プライベートな空間で、これだけの  
施術をして、この価格は、経営が  
成り立つのか、むしろ心配。  
そして、住宅街のど真ん中にある  
このお店に、お客さんがちゃんど  
たり着けるかも心配です…

## エコレポ限定コース

足裏までのアロマボディマッサージ(60分) +  
美白・アンチエイジングフェイシャル(60分)

(※使用するオイルは当日に選んで頂きます。例)美白/  
ダイエツトリラククスなど  
※フェイシャルはデコルテまでのマッサージ、バックの間に  
マッサージを行います。

オーナさんから一言!  
年を重ねるごとに感じる体調の変化や、気分の落ち込み、  
情緒不安定、イライラなどにアロマの香りはとても役に立ち  
ます。また、更年期、ストレスのある方にもお勧めします。  
お顔も身体もスッキリしますよ。

施術中は電話に出られませんので、  
ご予約はできればメールでお願い致します。  
shu.aroma@gmail.com

## アロマ修

練馬区桜台6-25-5  
03-3557-4416

他にもお得なメニューあります HPから  
<http://aroma-shu.com>

「ホントにここ…?」と不安になるくらい  
住宅街をクネクネと進んだ先。  
高稲荷公園の近く。と言ってもピンとくる  
人はあまりいないでしょう。  
そんな住宅街の一軒家に『アロマ修』は  
あります。自宅の1階を改装したサロンには、  
陶芸作品やおしゃれな  
オブジェが並んでいて、  
なんだかいい雰囲気。



というのも、ここは、もともととは  
陶芸ギャラリー。企画展も開  
催していて、当時は知られた場所だったんです。  
ここがアロマサロンになったのは、数年前。  
オーナー自身が更年期障害に悩んでいたところ、  
アロマと出会ったことがきっかけだったんです。

アロマオイルの中には更年期障害や女性  
ホルモンのアンバランスに交差するものなども  
あり、それを深く知るために、アロマコーディネー  
ターの資格を取り、さらにプロコースへ。更年期  
で悩む方にもアロマの香りの交差と、マッサージ  
により、リラククスできることを体感して欲しいと、  
自宅にお店をオープンしたんです。



施術は、長いストロークでじっくりと圧を加えて行くもの。  
力加減も絶妙で、かなりのリラククス効果。  
それに加えて、ホルモンバランスを整えたい、痩せたい、  
肌をきれいにしたい、リラククスしたいなど、  
色々なニーズに細かく答えられるのも、  
アロマコーディネーターとしての知識があるからこそ!



現在活躍中の陶芸家や  
ガラス作家さんの作品も!  
この家さんかなり  
有名なものも  
なんですよ!



## ご自宅の不要品、引き取りに行きます!

いらないものは 次のステージへ  
**フィリピンでリサイクル!**

おもちだつてきつと、  
また遊んでもらえ  
うれしいよね!

おもちだつてきつと、  
また遊んでもらえ  
うれしいよね!

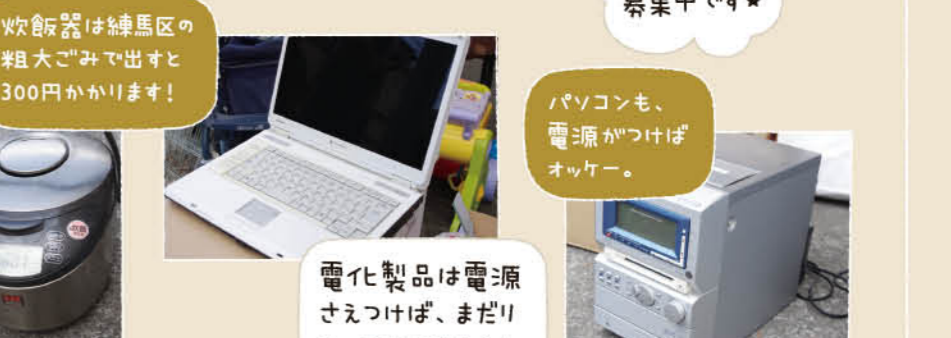
人にあげるにはちょっと汚れてるし…、  
捨てるのはちょっともったいない。  
そんな理由で家の中に溜まっている  
ものありませんか?

不要品の回収は、  
練馬のリサイクル  
ショップ「リサイクル  
ショップティンバーパス」  
で行っている事  
業の一環です。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ってもらえるんだ  
です。集めた品は、コンテナでフィリピンに送られます。



沢山のリサイクル品を  
フィリピンに送れました★  
ありがとうございました!!

まだまだ  
募集中です★



炊飯器は練馬区の  
単大ごみで出すと  
300円かかります!

パソコンも、  
電源がつけば  
オッケー。

電化製品は電源  
さえつけば、まだリ  
サイクルできます!



多少欠けたくらいならオッ  
ケー。食器も梱包する  
必要はありません。

汚れたフライ  
パンもそのま  
ま持って来て  
ください!

おまけでもらったおもちゃ  
や、UFOキャッチャーで取  
ったもの。多少汚れてい  
ても全然大丈夫です!

ダンボール  
大4箱から回収に  
伺います!

持ち込み大 歓迎!

うちも  
ス〜ッぱ!

同マンションやご近所などで、共同で集めても5えると助かります。  
回収日: 毎週火曜、木曜、日曜の12時〜18時 時間は相談  
して下さい。



売れないレベル  
のベビーカーも  
大歓迎!

眠っている楽器  
に、もう一度活  
躍の場を!

引き取れるもの

汚れたフライパン、パソコンなどの電  
化製品、おもちゃ、ぬいぐるみ、文房  
具、ハンカチ、食器、箸、自転車、  
靴、家具…。ゴミとして捨てるのに  
料金がかかるものなどぜひお持ち下さ  
い。

引き取れないもの

腐っているもの。大きく壊れているもの  
などで、リサイクル不可能なもの(傷  
程度は問題ないです)。明らかにゴミ  
と見なされるもの。衣服、プラケ  
ンテなどの大きな家電。詳しくはお  
問い合わせ下さい!



リサイクルショップ  
ティンバーパス  
03-3948-5222  
練馬区豊玉上2-27-20  
練馬駅すぐ、千川通り沿い  
Map A-3

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  
運営の桜台ベトナム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致します  
星様も募集しております (諸条件有り)

☎03-6914-4818  
練馬区旭丘1-73-1 三田ビル2階  
営業: 12:00-22:00 Map D4  
定休日: 9月は毎週水曜日です

動物取扱番号 第004196号 有効期限 平成27年10月11日 責任者 小林陽子

小・中学生のお子様は、保護者同伴でご来店いただいております。尚、小学生未満のお子様はアレルギー等の観点から、入店をご遠慮いただいております。

「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

あたくし、  
えこねこの  
ネコ社長です。

みんな  
嬉びにきて  
ニャー。

お得意  
ニャ!

あの一社長、  
ちょっとお居寝  
いただいても?

七三にゃびのび  
ネコ社長

ネコ社長SP  
ベロベロ

ネコ社長秘書

ポンパー (♂)

馬の様にパッカパッカと  
可愛く走り、大胆な寝  
相でみんなを癒してく  
れるアイドルにゃんこ

ネコちゃん紹介その28

桜台ベトナムクリニック

桜台ベトナムクリニックに  
かました! 見に来てね。

今まで色々な美容室を試してみたけれど、「思った通りのヘアスタイルにならない」という方に来てほしい。

Q 髪が太くて量も多くて悩んでいます。軽く見えるようにしたくて、  
ヘアサロンでたくさん遊んでもらいましたが、逆に広がるようになってしまっ…。

A フィーストでは、お客さまに「言われた通り」ではなく、「思った通り」のヘアスタイルを作ることを目的としたカウンセリングをします。  
雑誌の持ち込みや切り抜きも大歓迎。一緒に悩み、考えて、「イメージする理想の髪型」に近づけていきましょう。

カット技術

表面を過ぎすぎると、髪が軽く  
なりすぎて、逆にボリュームが  
出てしまいます。そんな時は、  
髪の流れを見ながら、表面の髪  
が乗るようになんか切らせてい  
くと、自然なボリュームが  
できます。でも、手取りは全  
然変わるので皆さんも覚えて  
おきましょう。ドライヤーの  
間隔もかなり  
短縮されますよ。

100種類の色

軽やかな印象にする  
には、髪の色も大切  
です。人それぞれ、  
髪色は違いますが、イ  
メージ通りにするに  
は色の配合が大切だ  
んです。フィースト  
では100種類以上の色  
から、髪に合った色  
を作っていきます。

トリートメント

髪は髪は日焼けて  
ダメージを受けて乾  
燥します。乾燥した  
髪は広がります。  
フィーストでは、カ  
ラードナーも前後  
に、髪にダメージを  
最小限にするため  
に、一度の商品。美  
髪を使っています。

お子様1人カット無料!

小学生未満の子供様限定  
※ご予約の際にお知らせ下さい  
※お子様と一緒に来て頂いて大丈夫です  
※472円以上お買い上げ下さい

feast ar

http://www.feast-ar.com 練馬 feast 検索

パシフィックホテル、01種類のヘアコンテストタイトルを受賞。  
パシフィックホテルの資格を持つタレント、プロヘアスタイリストも手がけています。  
また、海外にも事業展開し大手企業とのヘアショーも開催しています。

電話: 03-5912-0321  
住所: 練馬区豊玉上2-25-24 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: 練馬駅中央徒歩6分 Map A5

料金表:

カット+オゾントリートメント ヘッドマッサージ付 通常価格 5,775円 4,725円 17% OFF	カット+feast流カラー+トリートメント ※ロング料金 525円〜2,100円 通常価格 12,075円 8,800円 27% OFF
カット+feast流カラー ※ロング料金 525円〜2,100円 通常価格 11,025円 7,875円 28% OFF	カット+feast流パーマ+トリートメント ※ロング料金 525円〜2,100円 通常価格 11,025円 8,800円 20% OFF
カット+feast流パーマ ※ロング料金 525円〜2,100円 通常価格 9,975円 7,875円 21% OFF	カット+進化系縮毛矯正 ※ロング料金 1,050円〜4,200円 通常価格 20,475円 12,600円 38% OFF

# それいけ子連れ道!

「お盆ウィーク」の巻

預け先が夏休みウィークにつき、約1年ぶりには息子とベッタリ母子二人ウィーク! 私と息子の関係は、生後11ヶ月の頃から適度な距離感で過ごしてきたので、ベッタリ育児は本当に苦手。息子が100%の力で遊ぼうとすると、私と二人きりじゃ不完全燃焼なのが伝わってきます。

完全フリーな8/13~8/15。家に居てもお互いイライラするだけだし(笑)して大人気なくイライラしたことに凹む自分、「自分が推戦!」ってことで、毎日お出掛けすることを目標に掲げてみました。

火曜日。丸ビルに恋愛をみにいき、母と妹が合流。  
水曜日。ちひろ美術館に涼みに行き、中野で義父母とランチ。  
木曜日。平和の森公園のじゃぶじゃぶ池で水遊び、沼袋のお友達の家でランチ。

自分は、あまり子育てには向いてないと思えてきたり、二人目が欲しいような欲しくないような気分でもあり、仕事とか、色んな考えが浮かんで、朝から息子と遊んで笑って笑あせて、体を疲れさせると、気持ちよく寝るもんだなーと思いました。

十人十色、子育ても十色。  
みんな違ってみんないい、の精神で、参りましょう!

オカムラ  
専任在任。元旅行会社社員。2010年10月生まれの息子と共にどこにでも繰り出す機動力あふれるアラサーママ

# サリナママのウツな生活

ダブル不倫Mちゃん夫の倍返し!!

世の中、草食男子ばかりかと思えば、いやいや、「半沢直樹」さんのような10倍返しする男たちもいらっしゃるようで。こんな身近で倍返しの逆襲がはじまるとは...。私のコラムにたびたび登場する、楽しい不倫生活をおくっていたMちゃん。いつかご主人にいらしてしまふよと心配していたことが的中!! イキイキ、美しさを保っているMちゃんの不思議な行動を、「夫」が気がならないわけがない。

あるとき、夫がMちゃんに携帯をプレゼントした。それから数日後、Mちゃんの不倫相手の医師の0円の携帯電話の留守電に、「0!! もう! あつてるんだから!! 許さずやる!!」と留守電に夫の怒りのメッセージが。そのあとは、もちろんMちゃんへの直撃反撃が!! と思いきや、何もなく平穏な生活...。不倫相手0円からの連絡で夫に不倫していることを知らされてしまったことを知ったMちゃん。もう離婚する覚悟を決めていたらしいが、夫からは一言も0円について聞かれないことはなかったらしい(こちらのほうが恐ろしい) どうしてバレたのか?! どうもMちゃんは、ロックの暗証番号を0先生の誕生日にしていたらしい。そんなの、ネットで先生のプロフィール調べればあがるでしょう。着信履歴・メール内容をすべてみられた可能性あり!! ...その後、Mちゃんがもっている旧携帯電話がすぐに通話もメール送信もできなくなった。0円とのやり取りの証が隠滅のため自分の携帯電話を解約したらしいのね。あれから Mちゃんどうなったの? 次に連絡があるときは「優秀な弁護士さん紹介して」となるのかしら...

サリナママ  
練馬区西口CAFE&BAR SALINAのオーナー。今年が「神宮が花火大会」を神宮球場の座席から観ました東京のど真ん中で素晴らしい花火が見れます!! 来年はぜひとも行ってみたいですね!

# モエコラム

皆さま、こんにちは。  
あまり好きではない暑い夏も、終業が近づくとちょっとさみしくなってしまうモエコです。

今日のモエコラムは、新江古田駅近くにある可愛いネイルサロン、ベルクルールさんからお送りいたします♡

仕事柄、ハンドネイルはできないのでネイルをお願いする時はいつもフット。いろいろなお店に行きましたが、ベルクルールさんはその中でも1番の気が入り!! お店の入り口を入ると、白とピンクをテーマにした可愛い店内。座りごちのよいソファには、施術前にはフットバスのサービスもありとてもリラクゼーションできます。

また、カウンセリングも丁寧にしていただき、イメージをお伝えするだけで、様々なデザインをご提案くださいます。サンプルもたくさんあるので、サロンでいつも迷ってしまう方にもおすすめですよ〜!

今回は、ネイリストさんと相談してピンクの氷玉のデザインにしました♡ 夏らしい夏を思いやり楽しめるような元気なデザインです。だいすきなまきのこっぴくて見ていただけようまきまきしてまいります。ネイリストさん、ありがとうございます!!

ネイルサロンベルクルール Map D-5辺り

モエコ  
リトミック講師。まきのこがたの雑誌を収集する26歳。でも美味しい食べ物は好き。ブログはこちら!! <http://moeblog.vision-music.jp/>

# エコダヌキのポンコランチ

野菜で美味しいフレンチ Maruyama に行こう



5月に桜台にオープンしたビストロフレンチに行ってきた。シェフはもともと麻布や広尾のフレンチで働いていた人。料理すべてにこだわりを感じる。とくに野菜が美味しい。長野県などから取り寄せた野菜が沢山盛りされていて、モリモリ食べられる。量が多いのモナイス。見た事のない赤いダイコン? や生で食べられるカボチャ。こんな野菜を食べたら、まこと野菜好きになるポコ。平日は1000円のワンプレートランチもあり。両方食べたけど、エコダヌキは1800円のランチコースをおすすめする。お暇いっしょに、大満足だったポンコ〜。

なんぞ!? 家庭ではなかなか食べられない珍しい野菜が美味しい。ランチコースは、サラダ/スープ/メイン/デザート/コーヒー/お茶

Maruyama  
練馬区桜台1-5-12丸吉ビル1階 Map D-3  
11:30~L013:30/17:30~L020:30  
電話: 03-5946-9501  
日曜休

# 築30年の家をリフォーム! すべての家をピカピカに by 創和リハウス

今回、『創和リハウス』でリフォームを依頼したお宅は築約30年。お子さんも独立し、御主人と奥様で暮らしていたのですが、お宅をリフォームして一軒家を賃貸物件にしたいというご希望です。予算はできるだけ抑えて、使える所は生かして、変えなくてはならない所だけのお見積もり。家主さんとの打ち合わせの結果、

- 外壁(塗り替え)
- ベランダ床デッキ
- 内装(クロス貼り替え等)
- キッチン

リフォームすることになりました。

キッチン交換、その他改修工事

階段 クロス・マット張替、木部塗装工事

トイレ クロス張替工事

洋間 壁クロス張替、床フローリング張替工事

和室 クロス・タタミ張替工事

新築に立て直したら数千円はかかるから、リフォームでエコな家。これでこのお宅もまだまだ現役で活躍できる家。

今回の予算  
新築から30年目 リフォーム概算予算 約250万円

- 外壁塗装..... 約70万円
- ベランダ床デッキ交換工事..... 約9万円
- 大工工事(ドア交換等)..... 約85万円
- クロス貼り替え工事..... 約30万円
- 建具工事(襖交換等)..... 約9万円
- 内装塗装..... 約13万円
- 畳交換工事..... 約9.5万円
- キッチン交換工事..... 約35万円

職人さんが丁寧に施工してくれるのね~

安心安心!

最近のリフォームでのトラブルも色々あるみたいだし...  
家主Tさん: 低予算の中で本当にキレイにしてもらいました。とても満足した仕上がりで、家族一同喜んでおります。創和リハウスさんにお預かりして良かったです。サービスが丁寧で手入れもして頂きました。

築30年以上。新築にするのとリフォームはどちらがいいの?

その後、(お子様などが引き継ぎ) 30年以上住むのであれば新築にした方がいいかもしれません。しかし、あと数年10年住んでいきたいなどのご希望であれば、必要な時のメンテナンスで住み替えのごことはできます。

大手と比べてどれくらい価格でリフォームできるの?

私たちは質の高い工事と適正価格を追求しているので満足してもらえると思います。リフォームの際は、ぜひ数社の見積もりを取って下さい。そこで、信頼できる会社を選んで頂けたらと思います。

施工後に問題があったら?

すぐにご連絡ください。社長と営業担当者が施工のお見積りからアフターケアも担当させていただきます。問題があればすぐにやり直しの手配をさせていただきます。

## 業界最大手だから安心安全!

高値査定で現金買取中!

循環型社会を目指す企業 大黒屋

曲がってしまった指輪、からまってしまったネックレス、石のとれたリング、金歯まで買い取ります。

買取までの流れ  
使っていない貴金属、ブランド品をお持ちください。ご来店の際は、保証書または、免許証など身分証明書になるものをご持参ください。専門のスタッフが査定いたします。

大黒屋の名を冠する訪問買取にご注意下さい。弊社ではお客様の個人情報の取り扱いを一切行っておりません。

大黒屋 桜台店 ☎03-5912-1691  
営業時間: 10:30-20:00 休日: 第2,4水曜 練馬区桜台1-4-15 Map D-3

## すべての家をピカピカに

どんな小さなリフォームもおまかせ下さい!

マイホームのメンテナンスは5~10年に一度と言われてますが、構造部分によって劣化が違うので、リフォームの時期はなかなか決まにくいもの。費用を抑えて、住み良くするためには、適切な時期にメンテナンスしていく必要があります。

年間300棟以上の実績がある地域密着のリフォーム会社「創和リハウス練馬支店」は、注文から施工、アフターケアまで、全て自社管理なので安心&低価格。

中間マージンなし。全て自社管理だからこの価格!

見積もり相談は無料

外壁のヒビや屋根の劣化が気になる。キッチンや浴室をもっと使いやすくしたい。

気になることはなんでもお気軽にお問い合わせください。

一級建築士事務所 株式会社 創和リハウス 練馬支店  
お問い合せ ☎ 0120-970-617  
練馬区大泉学園町7-2-19 営業: 9時~18時 土・日・祝も営業

1 クオカード 1000円分  
2 内装工事費 10%オフ!  
3 定額代 無料サービス

どんな小さな修繕でも素早く対応 自社施工社員による確かな技術力。電話一本で対応!

アフターケアも自社管理 1人の担当者がお見積りから施工中、施工後も対応

押し売りはしません! 地域企業は信用が第一。お客様に立った提案と丁寧な施工

エコレボ見た 見積もり依頼でプレゼント!

ご注文・ご契約には 外装の場合は

●外装リフォーム・塗り替え●アルミサイディング工事●屋根の塗り替え●養生替え●ベランダ防水●フローリング/バリアフリー工事●洗面所のリフォーム●浴室のリフォーム●キッチンリフォーム●トイレ/リフォーム●雨樋交換●雪止め新設●フェンス・門扉・ブロック塀改修●コーキング交換●各種鉄部・木部塗装など

# 9月 練馬の イベント情報

## CAFEユメゴコキイベント

8月21日CAFEユメゴコキで、オリジナルハーバンドと、赤ちゃんの手作りおもちゃを作るイベントが開催されました！次回は9月に開催！



9月21日(土) 10時~13時: マカロンのコインケース作り  
14時~17時: オリジナルアクセサリー作り  
参加費/2500円(ドリンク、材料費込)  
会場/CAFEユメゴコキ

詳しくはこちら

<http://ekorepo.jimdo.com/>

## ロハスフェスタin東京・光が丘公園

おしゃべりであいこを実践しよう！  
光が丘での開催は今年で4回目。  
こだわり雑貨やフード、スイーツ、  
ワークショップなど、ロハスなヒト、  
モノ、コトへの新しい出会いがあります。

9月28日(土) 29日(日) 9時30分~  
会場: 光が丘公園  
入場料: 300円  
出店: 250ブース(予定)  
主催: ロハスフェスタ実行委員会



詳しくはこちら

<http://www.lohasfesta.jp/>

## 江古田ユニバース2013

「江古田をアートの町にしたい！」  
そんな夢を持った若者達が集まって  
町の様々な人と協力して演劇、  
映像などの上演、音楽の演奏、  
美術作品の展示などを行っています。



10月6日(日)~14日(月)  
会場: 江古田駅周辺  
様々な場所で作品展示  
などを行っています。詳しく  
はHPで。



## ピックアップ!

「劇団おぼんろ」×「いちかふえ」  
江古田ユニバース期間中、いち  
かふえにて「おぼんろ」の主宰・  
末原祐馬による30分短編芝居がイテ  
られます。今、注目の劇団の作品は  
要チェック!



【末原祐馬/おぼんろ主宰】  
6月に行われた本公演『ピエロ』  
ロ〜月色の森で呼吸させて〜  
で【おぼんろ】は小劇場として  
は異例の3週間のロングラン公  
演で2097人を動員。主宰の末原  
祐馬は、脚本、演出、俳優担当で  
なく、詩の朗読や自らイラストまで  
描く多彩な才能の持ち主!



http://www.obonro2012-9.net/

# 1回 ¥3,150 ちよとっこインフォメーション

広告掲載料金  
1回3,150円の  
価格破壊  
インフォメーション  
コーナーだニヤ!!

サークルや個人の  
教室、イベント告知  
などに使ってね★



広告のお問い合わせ: [ekorepo@mopstudio.jp](mailto:ekorepo@mopstudio.jp)まで!  
詳細は [江古田 エレポ](#) 検索

**アロマ&ボディケアスクール "Feels"** 体験、説明会あり  
ホームケアから資格取得まで。江古田本校・石神井校  
「10月開講講座説明会」9月21日11時! Map  
専用TEL: 080-3257-7766 [アロマ Feels](#) 検索

**子連れで歌おう♪** 体験可  
Mammy joy'n choir(マミージョイン)は  
ゴスペルソングを中心に子連れで参加できる練馬区の  
団体です。体験費: ¥1000 問い合わせ先:  
[muu2005@gmail.com](mailto:muu2005@gmail.com) [Mammy Joy'n](#) 検索

**インテルメッツ/ピアノ教室(豊島園・練馬)** 体験可  
新規生徒さんを募集しています。楽しくジャズピアノ/  
クラシックピアノ(初心者歓迎) 入会金¥5000  
お月謝(月4回45分レッスン) ¥9000より  
連絡先: 03-3825-7428 [インテルメッツ/ピアノ](#) 検索

**安心と信頼の ヤマハ英語教室・ヤマハ音楽教室 江古田センター**  
**無料体験会開催中!**

**ヤマハ 英語教室**

- えいご★デビュー.....0歳児
- 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
- えいごではなぞ.....4~5歳児

**ヤマハ 音楽教室**

- おとのおもちゃぼ.....1歳児
- 赤りんご.....2歳児
- おんがくなかなよし.....3歳児
- 幼児科.....4~5歳児

2歳児のための **赤りんごコース**

9/19 14:55~ 15:30

エークラスミュージック株式会社 ☎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 1Fなのでベビーカーでも来々♪  
検索 携帯からはこちら!

**江古田音大通り 浅間湯2Fに レンタルスタジオ**  
**定期利用者募集 START!** 11/1 OPEN

ダンス、ヨガ、演劇、会議、カルチャー教室など  
※一時利用者は10月からの募集になります。

現在 リフォーム中

10月中旬完成予定

時間	A Studio (30分)	B Studio (30分)
9:00-10:00	500円	500円
10:00-13:00	900円	750円
13:00-22:00	1,100円	900円
22:00-23:00	500円	500円

お問い合わせ: 080-4183-2406 (山田)  
[info@studio-racoon.com](mailto:info@studio-racoon.com) Map  
スタジオ・ラクーン  
練馬区栄町38-3 浅間湯2階  
詳しくはこちらから! <http://www.studio-racoon.com>

# 0歳からシニアまで ぽこぽこ音楽教室

練馬でリトミック教室と言えばぽこぽこ。練馬在住のママなら、一度はウワサで聞いたことがあるのでは?! 代表の櫻井さんは、音大のピアノ科出身で2年生と4年生のお子さんを持つママでもあります。お子さんを産んでから、音楽を身体で楽しむリトミックに興味を持ち、勉強を始めたんだそう。自宅でのピアノ教室から始め、1教室だけのリトミックとピアノの教室を経て、理想的な音楽教室を開講。広い教室にはグランドピアノがあり、本物の音が聞けるぜいぜいな空間です。創造性や感受性を養える音楽を、もっと気軽に体験できるようにしたいと、入会金無料、レッスン料も安く提供。習い事デビューさせたいママたちには、うれしい金額です。音大卒の若い先生達が集った新しいスタイルの音楽教室。今回は、2つの教室を見学しました。

**健康と名曲コース (50代以上の方)**  
全身運動の歌を通して、楽しく健康な体を作るコースです。初心者も大歓迎。お腹から声を出すことでストレス発散。楽しく歌いましょう。



「声を出す事は若返りにいいんだそうですよ」  
「お友達もできるし、とても楽しいです」  
「歌が好きになって、家でもよく歌ってます」  
「人見知りも少なくなりました」  
「お友達とコミュニケーションが取れるようになりました」

**ベビーマッサージ 2回/¥4,000**  
9/3 12:00~13:00 9/17 12:00~13:00  
講師: ロイヤルセラピスト協会認定ベビーマッサージセラピスト 谷村 春華  
※2日間のうち、都合が悪い日程があれば、他の月にずらして参加できます。

お問い合わせ: 080-3157-6048  
練馬区練馬 4-19-7 メッセ豊島園 2号館 1F [ベビーマッサージ](#) 検索

# ぽこぽこ音楽教室

そろそろお子さんに習い事デビューさせたいって思ってるママさんも、趣味を充実したいシニア層にもおすすめしたいスクールよ。

色々な楽器や歌に角れ、音に対する集中力を高めています。

広く開放感のある教室だわ。グランドピアノの音に合わせて動くのね。

元気な自己紹介



「ドーン」という音で輪っかをかぶります。

家の中だけじゃ、こんなに動けないもんね〜。

お友達と一緒にのめ楽しいよ!

手振ったら音がするんだよ。

**無料体験レッスン実施中!!**  
ホームページまたはお電話にてご予約ください。

練馬区練馬1-18-23 グランディール伊藤1階  
03-5946-2166  
<http://www.poco-a-poco.jp/>

**0歳児からシニアまで みんな楽しく音楽レッスン!**

**リトミック**  
¥3,500~¥5,500/月3回  
トキトキクラス 百すわり~1歳半

**ぽこぽこ コーラス** ¥3,500/月2回  
20~50代・経験者の方

**さくらんぼ クラス** 1歳半過ぎ~2歳

**健康と名曲** 50代以上の方

**2~5歳児 クラス**  
幼稚園プレ学年~年長さんまで  
学年別クラス。

無料体験レッスン実施中!!

ぽこぽこ音楽教室  
☎03-5946-2166 <http://www.poco-a-poco.jp/>  
練馬区練馬1-18-23 グランディール伊藤1階 ホームページまたはお電話にてご予約ください。

**無料体験レッスン実施中**

エコレポ 持参で 入会金 半額!

クラリネット フルートを導入した方

ソラーレ

完全マンツーマンレッスン

選べる楽器

手ぶらでレッスン(レンタル楽器)

音楽教室ソラーレ

回数	30分	45分	60分
1月1回(年12回)	¥5,000	¥6,000	¥7,000
2月2回(年24回)	¥8,000	¥10,000	¥13,000
3月3回(年36回)	¥10,000	¥15,000	¥19,000

9月の特別メニュー

美白・小顔 フェイシャル

アロマリンパマッサージ

60分 ¥5,800

¥3,000

アロマ修

住宅街の一軒家サロン

http://aroma-shu.com

英語を母国語に

トゥインクルスター インターナショナルスクール

クラスは全て英語で進められ、子供達は楽しみながら英語に親しんでいます。

Twinkle Star

お問い合わせ 070-6671-1069 (韓国)

練習しなくてもピアノが弾ける?!

またピアノを弾きたい大人向けコースです。

PrimaPrimoピアノ&えんびつ教室

お問い合わせ 070-6671-1069 (韓国)

産後の開いた骨盤戻し時

チェック!

7350円(税込み) → 4200円(税込み)

あいき はり整骨院

武蔵大学前

03-6326-6226(要予約)

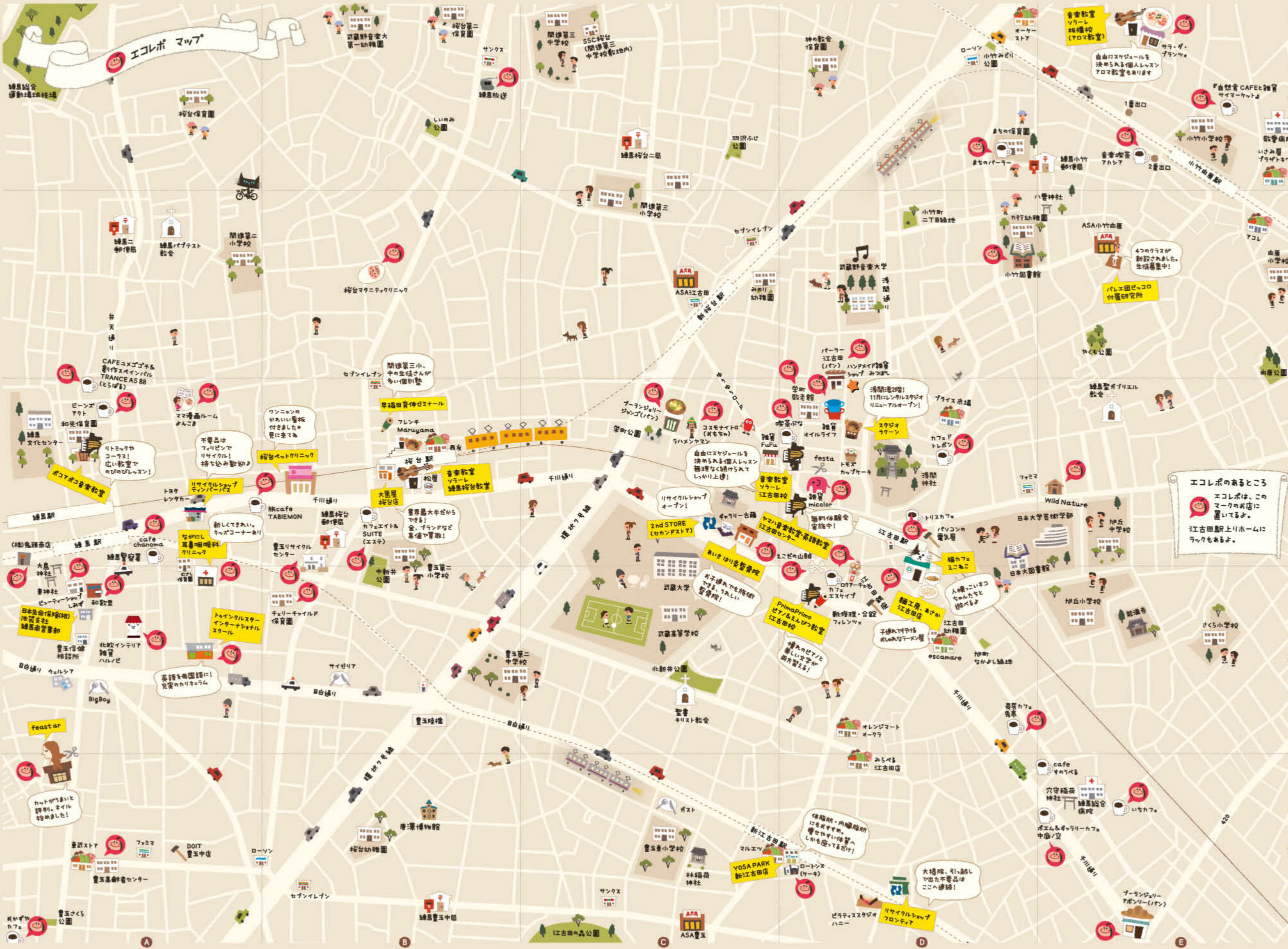
気軽にご利用、お教室始めませんか?

練習前の コーヒー一杯で 練馬駅前のカフェを貸切

教室・セミナー、ワークの集まり等

東京カフェ倶楽部

お問い合わせ: 03-3557-0861



**女性限定 ネリヨガ CLUB**

1回 1,000円~本格ヨガ教室

11月~12月 スタジオ・ラクーン 江古田教室 START!

毎週 木曜日

予約開始!

マタニティヨガ・ピラティス・ベビーマッサージ どれもリーズナブルなお値段です!

<b>江古田教室</b> 毎週 木曜日	
浅間通2階 スタジオ・ラクーン	
10:00~10:45 大人クラス	1,000円
11:00~11:45 子どもと一緒にクラス	1,000円
<b>豊島園教室</b> 毎週 火曜日	
庭の湧向がスタジオメッセ	
10:00~10:45 大人クラス (第1,2,3週目)	1,000円
11:00~11:45 ピラティス (第4週目)	1,500円
12:00~12:45 子どもと一緒にクラス	1,000円
12:00~13:00 ベビーマッサージ (9/3,17:2回)	4,000円
<b>練馬教室</b> 毎週 金曜日	
練馬区役所向かいスタジオジョイ	
10:00~10:45 大人クラス (第1,3週目)	1,000円
11:00~11:45 チャクラを知るヨガ (第2週目)	1,500円
12:00~12:45 バレエストレッチ (第4週目)	1,000円
12:00~12:45 マタニティヨガ (9/20)	1,500円
12:00~12:45 産後の骨盤ケア整体(9/27)	1,500円

HPからオンライン予約!

http://www.nerimayoga.jp

080-3157-6048

ネリヨガクラブ

『ネリヨガ』は、1回1000円~で参加できるヨガ教室です。専門の講師を招いてレッスンをいたします。

あきお 工房

つけ麺 ¥650~

らー麺 ¥700~

HPからオンライン予約!

http://www.pico-ro.com

03-3972-1476

練馬区北1-67-6

バレエ団ピッコロ生徒募集!

バレー団ピッコロは、子供から大人までバレーを楽しんでいただけるスタジオです。

入会金半額 キャンペーン

ピッコロ

お問い合わせ 03-3972-1476

不要品は次の人へ

2nd STORE

03-5912-0082

練馬区栄町10-3

未経験から始めよう!

ニッセイパートナー募集

保険営業(正社員)/給与185,000円 初任給/月給

03-3994-7647

日本生命保険相互会社

激安価格で ジェルネイル

フットも激安!

Nail Cafe

完全予約制

¥4980

080-6582-7910

nailcafe2013@gmail.com

いよいよスタート

朝日新聞 DIGITAL

パソコン、iPad、iPhone、Android端末で 朝日新聞が読める!

ダブルコース

3,800円

TEL.03-5912-0087

www.naganishi-ent.com