

11月

2013年
11月号
November
vol.0031

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/ ☎03-3991-5908
発行部数:20000部 配布:新聞社、ポスト、駅、店、配布範囲:大塚方面の地図内

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 練馬区旭町2-1-6 ☎03-3991-5908
ASA小竹町南 練馬区小竹町11-21-15 ☎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
練馬でバイリンガル?!
トゥインクルスター
インターナショナル
スクール

語学を一番苦勞なく習得するには、子どもの時から、必要にせまられて使っていくのがいいことね。

ホント、こんなご近所にアメリカがあるなんて!

えーと、フロムキルドレン? スタディ...

えー、アメリカ千カーイ! ネリマ...



ハロウィンやクリスマスなど園内では楽しいイベントが満載。サマースクールは外部の人も参加できます。

トゥインクルスターは、英会話スクールではなく、保育も兼ねた学校。だから、子どもが大好きで子ども向けの英語ができる先生に特化しているんだって。ビジネス英語と子ども向け英語ってまったく違うらしいです。そうなんだ〜。

語学だけでなく、アートなどにも力を入れています。フラやパレオ教室もあり!

英語の発音を習得できるのは10歳までがボーダーラインだ! それまでにDVDを見た! CDを聞いた! など、英語の発音に耳を養っておくと、ネイティブの発音ができるようになりやすいんだそう。そして、さらに必要に迫られる状況...。そう、英語で話さなさい! けない! 機会を作ること。これは大人も一緒ですよ。

トゥインクルスター
インターナショナル
スクール

03-5999-9184 Map A-4
練馬区豊玉北4-29-11
http://www.twinkle-star.info/

最近の入試でも就職でも、英語は避けて通れません...。英語の必要性が身にしみてくるこのごろ。エコちゃん「This is a pen」から英語教育が始まった時代。だいたい、This is a penってあんまり使わないし。文法の理解、単語の音記、大変だったありには覚えてないぞ!! アメリカに住んでいたら、英語なんてすぐに覚えてしまはずなのに。

その、必要に迫られる状況を作ってくれるのがインターナショナルスクールの存在。今や練馬にも、こんな国際派な学校があるんです。なんと2歳から入れます。学校に一度足を踏み入れたらそこは英語しかない世界。遊びも材料も学本教材もアメリカから直輸入で、アメリカの学校に通っているような状況が作られています。園内はカラフルで、なんだかかわいい!

大人だったらモジモジしてしまいそうな英語だけの環境。でも、柔軟な子どもたちはすぐに慣れてしまうんだそう。子ども達は文法の間違なんて気にせず、自分の知っている言葉で伝えようとする。実は、それが語学にはとっても大切な事で、文法はあとで学べばいいんだそう。私たちが頃の英語教育とはずいぶん違うな。

みんな言葉の違いに抵抗はまったくない様子。言葉が英語だけでなく、普通の幼稚園みたいな感じ*

石倉かには、間違ってたらずかしい...、みたいなのはあるよ〜。

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!

ぬいぐるみやおもちゃなどはフィリピンの子どもたちにとっても喜ばれるそうです。

おもちゃだつてきつと、また遊んでもらえてうれしいよね!



沢山のリサイクル品をフィリピンに送りました! ありがとうございます!!

まだまだ募集中です*

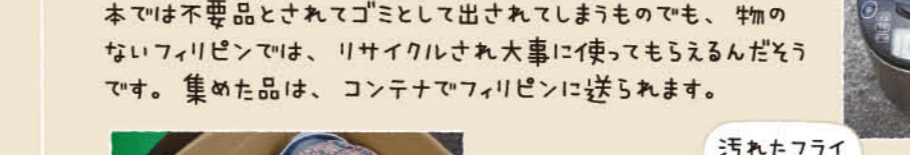
パソコンも、電源がつけばOK!

炊飯器は練馬区の半日大ごみで出すと300円かかります!

電化製品は電源さえつけば、まだリサイクルできます!

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そう。集めた品は、コンテナでフィリピンに送られます。



売れないレベルのベビーカーも大歓迎!

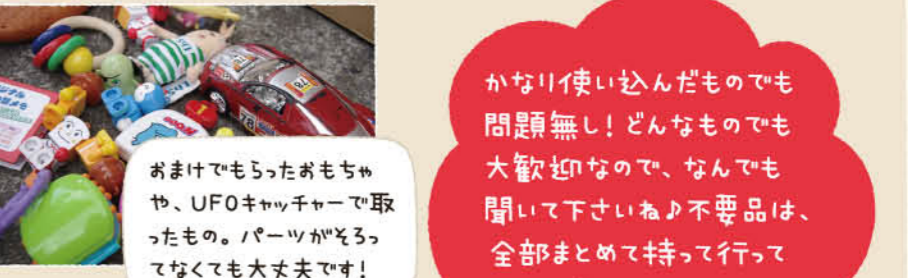
眠っている楽器に、もう一度活躍の場を!

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

- 衣服、プラケ管テレビなどの大きな家電。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。詳しくはお問い合わせ下さい。



かなり使い込んだものでも問題無し! どんなものでも大歓迎なので、なんでも聞いて下さいね! 不要品は、全部まとめて持って行ってもらいましょう!

1回の回収につきダンボール大4箱程度が可能です。

持ち込み大歓迎!

ダンボールの箱は開けておいて下さいね。

同マンションやご近所などで、共同で集めてもらえると助かります。ダンボール箱に入れ、玄関先やマンション1階に出しておいて下さいね。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。

リサイクルショップ
テンバーパス

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致します。里親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
11月の定休日は20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

お得意様! ねこちゃん紹介その30

桜台ペットクリニック
桜台ペットクリニックにかわしい看板が付きました! 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。

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いくて、ヘアサロンでたくさん透いてもらいましたが、逆に広がるようになってしまっ...

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

表面を滑らすと、髪が軽くなりすぎて、逆にボリュームが出てしまいます。そんな悩みは、髪の流れを見ながら、表面の髪が動くように中だけ選んでいくと、自然なボリュームダウンができます。でも、手触りは全然変わるので皆さん驚かれます。ドライヤーの時間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、髪色は違うので、イメージ通りにするには色の配合も大切なんです。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

髪は毎日洗っ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、カラーもパーマも前後に、髪のダメージを最小限に抑えるために、一流の商品・薬剤を使っています。

お子様1人カット無料!

※料金は初回限定です

業界最速! 美容師が驚くメニューが誕生!
髪質改善エステメニュー: 業界最速導入。髪質に合わせて、適切な天然のタンパク質、保湿成分を補充します。施術すればするほど、理想の髪質に近づき髪質改善エステです

カット+オゾン頭皮スパ 通常価格 5,775円 4,725円	カット+髪質改善カラー ※ロング料金 525円~2,100円 通常価格 1,5750円 13,650円	カット+髪質改善ナチュラルストレート ※ロング料金 525円~2,100円 通常価格 21,000円 18,900円
カット+秋冬おすすめカラー ※ロング料金 525円~2,100円 通常価格 11,025円 7,875円	カット+髪質改善パーマ ※ロング料金 525円~2,100円 通常価格 1,5750円 13,650円	カット+リカール ※ロング料金 1,050円~4,200円 通常価格 13,125円 10,500円

お電話: 03-5912-0321
住所: 練馬区豊玉北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日曜 アクセス: 練馬駅中央口徒歩6分

feast ar
http://www.feast-ar.com

それいけ子連れ道!

アラサーママのお仕事記録〜その2〜の巻

「出産後1年で仕事を！」と手帳に書き込み臨んだ出産。復帰する時期を自分の中で決めていた中で、限られた時間を息子と一緒にエンジョイすることが出来ました。先日の日経で、保育園待機児童が全国ワースト3となった練馬区。仕事が見つからず預け先がないのが現状。

お話を聞くと、練馬区から引越した方が問題解決が早い。実際に育児中に区外へ引越されたママ友達もいます。または、子どもが「ある程度大きくなるまでの数年間は専業主婦と割り切った方が気持ち的には楽かもしれません。フルタイムの正社員ママさんが落選する認可保育園のしれつさ。加えて、我が家は超激辛の豊玉エリア。でも家を買ってしまったので動かせず。。。

私は絶対に働きたかった。必死で情報収集しました。負けず嫌いで目に見えていた認可保育園は諦め、年度途中で入れる認可外保育園、保育室を必死に情報収集。空きが出るまでに時間はかかりましたが、運良く空きが出た保育園で、お弁当生活を2年続けました!

施設面や条件面で認可保育園に入れない親の気持ちは痛いほど分かります。でも預け先が無いことには動けない。行政への云々はあっても、現実を直視して動くことでしか道は開けない、と言うのが実感です。運良く働けることになった後に待ち受けているものとは(つづく)

おかー
豊玉在住。元旅行会社社員。2010年10月生まれの息子と共にどこでも暮らす移動力が高いアラサーママ

モエコラム

こんにちは、モエコです。
芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋、みなさまはどんな秋をお過ごしですか?

今月号のモエココラムは、30日目前スペシャル! ということで、今でもモエココラムで書かせて頂いているお店をご紹介したいと思います。江古田界隈のすてきな店がたくさん登場しますよ! まずは、第1回から第10回までをご紹介します!

- 第1回「自己紹介」(2011年4月、ここからモエココラムが始まりました)
- 第2回「番外編:カンボジア・タイより」(第2回で早退の番外編!笑)
- 第3回「番外編:新潟よりお父さんの台所」(お父さんの台所で食べたビビンバは最高!)
- 第4回「ケビンミルク」(可愛い子牛の置物にメロメロでした)
- 第5回「ヘア・ワーク」(みなさまもぜひモエコカットに挑戦してくださいね)
- 第6回「ロクアーク」(江古田で1番すてきなパン屋さん、赤い看板がとってもキュート)
- 第7回「アロマ体験」(音楽家はイライラするの香りが好き!?)
- 第8回「お茶」(だいたいマスターがいられてくださるコーヒーは絶品(ハッピーマーク))
- 第9回「花月庵」(おじちゃん、おばちゃんいつもありがとうございます(音譜マーク))
- 第10回「キッズコンサート」(たかさんの赤ちゃんが泣き止まらなくなりました!)

P.S.なんだから江古田歴10年、江古田もいろいろ変わってしまいましたが、やっぱり江古田が好き。

モエコ
リトミック講師。きのこがたのむ雑貨を収集する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/>

エコダヌキのポンポコランチ



日替わり弁当 ¥900円、セットスープ ¥300円、セツドリンク ¥200円。
ボリューム満点! お肉やお魚がなくて満足できない! この品数は、手間もかかるので、なかなか家で作れない。休日はカレーやピザなどがあるらしい。

カフェパンクイン



オーガニックなマクロビ、ベジタリアンに対応したお店。身体が疲れる時に、無性に食べたいもの、エコダヌキも大好きなお店なんだよ。

エコダヌキ
お屏になると人にイけランチを食べる。江古田在住のタヌキ。夜は浅間湯で刺製のフリをしている。

カフェパンクイン
練馬区豊玉北6-13-4-1F
11:00-19:00(日祝12:00-19:00)
電話: 03-3557-0255
土曜休

1000円で本格ヨガ! ネリヨガクラブ

練馬、豊島園、江古田スタジオ

1000円で本格ヨガ「ネリヨガクラブ」としまえん教室は、昨年11月からスタート。そして、今年の11月からは江古田教室が始まります。浅間湯2階の新しいスタジオで行います。



骨盤がゆるくなっている産後は、骨盤を正しい位置に戻してあげる事が大切です。子連れクラスで行っている産後骨盤調整ヨガでは骨盤周りの筋肉を柔らかくし、引き締めるポーズを多く取り入れています。産後のダイエットにもヨガはとっても効果的。あと2キロ戻さない! など、ここで運動を取り入れると産後の姿が変わりますよ。



江古田スタジオ
場所『浅間湯2階』
毎週木曜日
10時〜『大人クラス』
11時〜『子どもと一緒にクラス』



江古田教室は、リフォームされた浅間湯の2階のスタジオ。とってもステキ! 初心者向けのヨガを予定!



しまえんの大人ヨガ
しまえん教室の大人クラスは、アクティブなヨガ。沢山動きたい方にもおすすめです。初心者の方も参加できるように、難易度は選べるようになっています。



ベビーマッサージ
専門の講師を招いてのレッスン。分かりやすい説明で、身体の筋肉の使い方があかかって面白! 骨盤やお腹周りの筋肉をつけるから、これも産後に効く〜。

『ネリヨガクラブ』は、本格的なヨガを1000円で体験できる、これからヨガを始める人たちにも嬉しい教室です。11月からは江古田スタジオがスタート!



マタニティヨガ
出産に必要な筋肉や呼吸法を、ゆったりとしたヨガの中で行います。妊婦さんだけでなく、さらにゆったりとしたヨガをご希望の方も参加できます。

産後の骨盤ケア整体
全体の先生を招いて、産後に緩んだ骨盤を正しい位置に戻すトレーニングをします。その場で、整体も受けられるお得なレッスンです(産後6ヶ月までのママ)。

11月5日(火) 12:00-13:00
●免疫力アップ&お腹スッキリマッサージ 全1回2000円
11月19日(火) 12:00-13:00
●夜もぐっすりリラックスマッサージ 全1回2000円
今年最後のレッスンです

ネリヨガクラブ
電話: 080-3157-6048
yoga@mopstudio.jp
詳しくは <http://www.neriyoga.jp/> 予約フォームから予約できます。

サリナママのウケな話

練馬駅前にはSALINAをオープンさせてから早4年たちますが相変わらず面白い人がやっています。先日は、彼女大募集! の動物研究家。まだ若いの動物加一筋。年中全国をまわり動物生態のデータを集めるお仕事なんだやうです。

先日、彼女が合コンで知り合っている感じになった女性が一人暮らしの自宅に招いたときのお話。手料理でポイントを手塚ごうと、自慢のバスタを作ったところ、目の前の料理をみて彼女がいらした。彼女の前にあったのはタッパーに入ったバスタでした。彼も自宅にはお風呂がなく、彼も普段、タッパーで食べているらしいです。そして、彼女が一番引いたのは、電気のみもの先についていたハクビシンのしっぽ。なぜ、電気のみもの…。そのハクビシンのしっぽ、彼の自慢らしい。真冬に多摩川の土手の生態調査をしたところ、ハクビシンの川に落ちたまま凍った状況に。彼曰く、凍っていた状態も良く、立派なハクビシンのしっぽに一目惚れしたらしい。うん、少し、いや 若干ずれているような…。そんな動物好きの彼の部屋を訪ねた彼女からは、その後で電話がなくなりました。縁がなかつたのよ〜と所々話しながら、笑いをこらえるあたくしでした。カウンターの中では、いろいろな話をまかせていただき、お互いいろいろな人と出会えることは私にとって大切な時間です。さてさて、明日はどんなお客様がいらされるのでしょうか★

サリナママ
練馬区西口Cafe & Bar SALINAのオーナー。秋ドラマ今このランキン!! 1位: 独身貴族 2位: ドクターX 3位: リーガルハイ やはり登場人物は、半沢直樹さん

ブランド古着お売り下さい

バズストアはお持ちいただいたお品物を一点一点お見積りさせていただく衣料・服飾特化型のブランド古着リサイクルショップです。着られていない衣服はクローゼットに眠っていませんか? オークションに出す時間がない。量り売りはちょっと、そんな方は是非当店をご利用ください。お見積りのみでも喜んでお受け致します。ただ今秋冬物アウター大募集中です。

江古田で始まるECOプロジェクト BAZZSTORE-リユースのお店です- 秋冬物アウター大募集中!



古着買取

BAZZSTORE
Used Select & Recycle
www.bazzstore.com

- 江古田店 Map 03
TEL: 03-6908-0112
東京都練馬区旭丘1-58-11 キョトビル1F
 - 桜台店 Map 03
TEL: 03-5946-9863
東京都練馬区豊玉上2-21-18 ジェイコート桜台1F
 - 下北沢北口店
TEL: 03-6407-1405
東京都世田谷区北沢2-31-3 第5FPMビル1F
- 営業時間 11:00~22:00 (買取受付21:30まで)
▲買取のご利用には、ご本人様確認書類が必要です。18歳未満のお客様買取ご利用不可です。

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進むので、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。

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

イメージキャラクター「そわちゃん」

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。

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 練馬店
お問い合わせ ☎ 0120-970-617
練馬区大塚学園町7-2-19 営業: 9時~18時 土・日・祝も営業

あなたの練馬愛300%募集中!!

NERIMA LOVE TREE

賞品多数あり! 応募締切 11/20

練馬愛の思いを込めた作品約300点が練馬駅前のイルミネーション下特設ボードに展示されます。

練馬ラブ♡

応募方法: ハガキ、もしくはハガキサイズの紙に、あなたの「練馬好き」を表現し、裏面の受付店舗に提出するか、右の住所に郵送して下さい。絵、作文、写真、俳句、詩などジャンルは問いません。

郵送先: 176-0012 東京都練馬区豊玉北5丁目17-3 ビューティショップしみず

お問い合わせ先 03-3992-3531(おとり標商店会 清水)

練馬駅前6商店会連合会「NERIMA LOVE TREE」プロジェクト2013-2014

おとり標商店会 練馬駅前本通り商店会 練馬駅前中央通り商店会 練馬アーケード商店会 練馬一の百貨店 練馬駅前商店会

かんたんかわいいクリスマスをつくらう

講師を招いて、みんなでクリスマスリースを作ります。毎年玄関に飾って、クリスマス気分を盛り上げましょう

日時: 11月27日(水)、12月7日(土) 13:30-16:00
場所: 生涯学習センター(練馬図書館)和室大+小
参加費: 2000円(材料費含む)
人数: 10名~20名
参加資格: オブエの年齢の方が対象です。子連れ可。
予約方法: 下記webサイトの専用フォームからご予約下さい。

※応募は人数が集まり次第締め切りますので、ご了承ください。

詳しくはこちら <http://ekorepo.jimdo.com>

講師: めぐみ
練馬区に住む小学生のママ。裁縫が得意で様々な雑貨屋で作品を販売中。

子連れ可

手作りクラブ「ヌウネリ」

慢性病の80%は骨盤・背骨の歪みが原因?!

Happy Jewel.N

痛み・腰痛などの体の痛みを和らげる、整体・カイロプラクティック!

初診料も無料!

骨盤調整コース、肩こり・腰痛コース

通常初回13,000円 → **5,000円** (約1時間)
3回まで同料金で施術させていただきます。

施術後は、肩の高さもそろいました。身体がすっきり。何よりも姿勢が良くなりました!

肩こり腰痛や肩こりの主な原因は背骨の歪み。骨が歪むと周辺の筋肉が固まり、それがこりになります。また、骨が歪み、神経を圧迫することで痛みが生じます。

まずは、どんな風に歪んでいるのかチェック

右の骨盤が下がっているから足の長さが違います。

骨盤の位置を戻して、肩の高さをそろえます。

右肩が下がっています

前に出ている肩の位置を戻して行きます。

首が前に出ているのを戻します。

今回、練馬区在住の大高さん(40代)が初めてカイロプラクティックを体験しました。

健康講座は、日本ではまだ馴染みのないカイロプラクティックの正しい知識をお伝えする講座です。他の施術とカイロの違い、痛みの原因など、日本カイロプラクティック連合会公認のカイロプラクターが詳しく説明します。

肩こりや腰痛の痛みが知れて良かった! /40代女性。カイロの話も興味深かったし、施術も受けられて、とってもお得感がありました(笑) /30代女性。解剖学的な話を聞いて、身体の仕組みがわかりました! /50代女性

講義だけでなく、実際に施術を受け、身体がどのように変わっているか、痛みの原因はどこかなど、無料体験できます。

無料健康講座(予約制)

日時/11月5日 ①②③
11月6日 ④
11月7日 ⑤⑥
11月9日 ⑦⑧

会場/Happy-Jewelry.N内
①10時~②14時~③19時~

1日整体スクール(予約制)

日時/11月17日
会場/練馬厚生文化会館
10時~17時/18900円(食事付き)

カイロの技術をプロから学べる!

詳細はお問い合わせ下さい!

Happy Jewel.N (Happy-Jewelry.N)
腰痛、肩こり、腰痛、自律神経失調症、冷え症、頭痛
03-5934-4005
〒176-0001 練馬区練馬1-6-6カササギビル202
練馬駅西口徒歩2分
<http://www.happy-chiro.com>
Happy-Jewelry.N

ちよとっコインフォメーション

1回 ¥3,150

広告掲載料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ャ!!

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まで!
詳細は 江古田 エコレポ 検索

アロマ&ボディケアスクール "Feels"

体験、説明あり

アロマの仕立説明会 11月11日!

専用TEL: 080-3257-7766

アロマ Feels 検索

★タロット占い練馬駅西口30秒★

家族・恋愛・仕事人間関係の悩みをカードが導いてくれます。毎週水曜、金曜 20:00~鑑定料2500円(カクテル付き) 土日祝10:00~ 完全予約制: 090-2305-2797

「美健同源」美しさと健康はひとつ

あいきはり灸 整骨院 江古田店

産後の骨盤矯正 ¥7350 → ¥4200 (通常) ※10月末まで

産後に開いた骨盤の戻し時

- 産後2ヶ月以上6ヶ月未満である。
- お尻を小さくしたいと思っている。
- 産後のサイズで新しい洋服を穿たいくない。
- 体重は減ったが、体型が戻らない。
- 恥骨や股関節に違和感がある。腰痛がある。

あいきはり灸 整骨院 銀座店

産後LABOフィットネス館内

産後の肩こりも矯正できるよ

産後の骨盤矯正 ¥7350 → ¥4200 (通常) ※10月末まで

あいきはり灸 整骨院 練馬店

産後LABOフィットネス館内

産後の肩こりも矯正できるよ

産後の骨盤矯正 ¥7350 → ¥4200 (通常) ※10月末まで

あいきはり灸 整骨院 武蔵大学前

産後LABOフィットネス館内

産後の肩こりも矯正できるよ

産後の骨盤矯正 ¥7350 → ¥4200 (通常) ※10月末まで

0歳児からシニアまで みんな楽しく音楽レッスン

Poco a Poco

赤ちゃんはお母さんの声が好き。親子のスキンシップを図り、身体を通して音楽の振動を伝えていきましょう。

歌の基礎力を身に付け、様々なレパートリーにチャレンジ!

なつかしの童歌や世界の名曲をピアノ生演奏に合わせて。心身のリラックスと健康な体作りにも。初めての方でも大丈夫!

みんな楽しく動いて歌って! 木曜日10:00~10:45 ¥4500/月2回

無料体験レッスン実施中!!

ポコポコ音楽教室 Map A3
03-5946-2166 <http://www.poco-a-poco.jp/>
練馬区練馬1-18-23 グランティール伊藤1階 ホームページまたはお電話にてご予約ください。

江古田音大通り 浅間湯2Fに レンタルスタジオ

利用者募集中! 11/1 OPEN

ダンス、ヨガ、演劇、会議、カルチャー教室など

A Studio 56㎡ 2F レンタルスタジオ

B Studio 30㎡ 1F 浅間湯

リフォーム完成! キレイなスタジオを見に来てね!

お問い合わせ 080-4183-2406 (山田) info@studio-racoon.com
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! <http://www.studio-racoon.com>

	A Studio (30分)		B Studio (30分)	
	一時	定期	一時	定期
9:00-10:00	500円	500円	300円	300円
10:00-13:00	900円	750円	600円	500円
13:00-22:00	1,100円	900円	700円	600円
22:00-23:00	500円	500円	300円	300円

※料金は30分のご利用料金です(税込)

沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科

院長 金切 好孝

先月9月3日、沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科は開院一周年を迎えることとなりました。これも皆様のご愛顧のおかげと、心より感謝申し上げます。

テレビ朝日「みんなの家庭の医学」やYAHOO!ニュースでも取り上げられた顎関節症治療「TCH」(独特接点療法)の施術をしています!

平日は夜20:00 土日も営業!

〒165-0025 東京都中野区沼袋4-29-1
TEL 03-5942-9280
WEB <http://nbs-do.com/>

診療時間 平日 10:00~13:30 15:00~20:00
土日 10:00~13:00 14:30~18:00
休診日 火曜・祝日

診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

ネット予約ができます

サックス

沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科

あいきはり灸 整骨院 武蔵大学前

産後LABOフィットネス館内

産後の骨盤矯正 ¥7350 → ¥4200 (通常) ※10月末まで

産後に開いた骨盤の戻し時

- 産後2ヶ月以上6ヶ月未満である。
- お尻を小さくしたいと思っている。
- 産後のサイズで新しい洋服を穿たいくない。
- 体重は減ったが、体型が戻らない。
- 恥骨や股関節に違和感がある。腰痛がある。

あいきはり灸 整骨院 練馬店

産後LABOフィットネス館内

産後の肩こりも矯正できるよ

産後の骨盤矯正 ¥7350 → ¥4200 (通常) ※10月末まで

あいきはり灸 整骨院 武蔵大学前

産後LABOフィットネス館内

産後の肩こりも矯正できるよ

産後の骨盤矯正 ¥7350 → ¥4200 (通常) ※10月末まで

0歳児からシニアまで みんな楽しく音楽レッスン

Poco a Poco

赤ちゃんはお母さんの声が好き。親子のスキンシップを図り、身体を通して音楽の振動を伝えていきましょう。

歌の基礎力を身に付け、様々なレパートリーにチャレンジ!

なつかしの童歌や世界の名曲をピアノ生演奏に合わせて。心身のリラックスと健康な体作りにも。初めての方でも大丈夫!

みんな楽しく動いて歌って! 木曜日10:00~10:45 ¥4500/月2回

無料体験レッスン実施中!!

ポコポコ音楽教室 Map A3
03-5946-2166 <http://www.poco-a-poco.jp/>
練馬区練馬1-18-23 グランティール伊藤1階 ホームページまたはお電話にてご予約ください。

江古田音大通り 浅間湯2Fに レンタルスタジオ

利用者募集中! 11/1 OPEN

ダンス、ヨガ、演劇、会議、カルチャー教室など

A Studio 56㎡ 2F レンタルスタジオ

B Studio 30㎡ 1F 浅間湯

リフォーム完成! キレイなスタジオを見に来てね!

お問い合わせ 080-4183-2406 (山田) info@studio-racoon.com
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! <http://www.studio-racoon.com>

	A Studio (30分)		B Studio (30分)	
	一時	定期	一時	定期
9:00-10:00	500円	500円	300円	300円
10:00-13:00	900円	750円	600円	500円
13:00-22:00	1,100円	900円	700円	600円
22:00-23:00	500円	500円	300円	300円

※料金は30分のご利用料金です(税込)

沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科

院長 金切 好孝

先月9月3日、沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科は開院一周年を迎えることとなりました。これも皆様のご愛顧のおかげと、心より感謝申し上げます。

テレビ朝日「みんなの家庭の医学」やYAHOO!ニュースでも取り上げられた顎関節症治療「TCH」(独特接点療法)の施術をしています!

平日は夜20:00 土日も営業!

〒165-0025 東京都中野区沼袋4-29-1
TEL 03-5942-9280
WEB <http://nbs-do.com/>

診療時間 平日 10:00~13:30 15:00~20:00
土日 10:00~13:00 14:30~18:00
休診日 火曜・祝日

診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

ネット予約ができます

サックス

沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科

