

12月

2013年
12月号
December
vol.0032

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:新聞社、ポスト、駅、ラック、店舗等 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、
朝日新聞の新紙
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小竹由緒 練馬区小竹町1-21-15 ☎03-3974-6846
 ASA五反田 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

クリスマス ITALIAN&FRENCH ランチ in 桜台

ポリューム満点、豪華すぎるランチコースは1800円でも決して高くない! 農家直送の新鮮な野菜がたっぷり。そして、座敷敷があるのは子供連れのファミリーに嬉しい。年配の方も食べやすいランチなので、親子3代で行けるお店では?

ランチコース1800円(前菜、スープ、メイン、デザート、ドリンク) 平日限定1000円プレートあり。

日替わりランチをサッパリ出してくる、定食屋のようなイタリアン。トピは言え、パスタのレベルは高く、全体的にセンスの良さを感じました。デイリーに家族で行くならここかも。

ランチセットは1000円! サンド、パン、ドリンク付き。

パスタランチセット1260円、肉の串のセット1580円。(パスタ、肉、野菜、サラダ、デザート、ドリンク、デザート)

ステーキランチと食べばここでよし! 店内も広々としたので大人気の週末でも問題なし。ナイフとフォークで嬉しい料理を頂く、豪華なクリスマス気分を満喫できます。

ランチセット注文時、「エコレポ見た」で12月限定!

1 Maruyama
2 オステリアカッパ
3 ラ・ヴェルディ
4 cosi cosi
5 CARO
6 エヌルトール

電話での予約時、「エコレポ見た」で12月限定!

ランチセット注文時、「エコレポ見た」で12月限定!	1 Maruyama	2 オステリアカッパ	3 ラ・ヴェルディ	4 cosi cosi	5 CARO	6 エヌルトール
	グラスワインorソフトドリンクサービス	パイナップル作っただけランチサービス	アイスサービス	グラスワインorソフトドリンクサービス	デザートorクレードアップ!	デザート2品盛りorグラスワインorソフトドリンクサービス
	03-5946-9501 ランチ11:30-15:00 デザート17:30-23:00 月曜休	03-6915-8701 ランチ11:30-15:00 デザート17:30-23:00 木曜休(1月15日火曜休)	03-3557-4531 ランチ11:30-14:30(月-金) デザート18:00-23:00 水曜休	03-6764-7882 ランチ 平日11:45-14:30 デザート 土曜17:30-23:00 デザート日曜17:30-22:00 月曜、第2火曜休	03-5912-8588 ランチ11:30-14:00 デザート17:30-24:00 月曜休	03-5999-2003 ランチ11:30-15:00 デザート17:30-23:00 月曜、第2火曜休

※他のクーポンは併用不可

千川通りのリサイクルショップ 2nd STORE セカンドストア

エコちゃん
しるべ

最近気がつきましたが、千川通りはリサイクルショップの激戦区。その激戦区に、新たなリサイクルショップ『セカンドストア』が誕生しました! 武蔵大学前、ポップでかわいい家具などが目立つ店内には、楽しい商品が揃っています。

『セカンドストア』が他のリサイクルショップと違うのは、古着や家具・家電などを寄付によって集め、再販し、その収益を慈善活動や寄付に当てる『スリフトショップ』を目指していること。

江古田はリサイクルショップが多い! 生活に必要なものはすべて、リサイクル品でまかなえるかも!

スリフトショップは、日本ではまだ馴染みがないものですが、アメリカでは様々な場所にあるスリフトショップがあり、土地の方が必要なものを持ち寄り、それを寄付に当てているんだそうです。

小物や雑貨から家電、家具まで色々あって楽しい! 品数もかなり豊富。掘り出し物ありそう。

もちろん、買取も大丈夫です。家具や不要品、これぞというものはぜひお売り下さいね。必要な人に買ってもらうならそれがまた、寄付に繋がります! 大きいものは取りに行く事もできますよ。

『セカンドストア』では、売り上げの一部を、福島県に住む子どもたちに、楽しめる環境を提案する取り組みを行っている移動保育プロジェクト「ポップアップ」に寄付しています。まだまだスリフトショップとしてやっていくのは難しいので、まずはレジ袋代5円と売り上げの一部など、無理のない程度に寄付から始めています。今後は、寄付を増やして行きたいんです。経営をするだけでも大変なのに、一つの店舗がこういった試みをするのはとても難しい事。ぜひ土地で協力して、寄付を増やして行きましょう!

オーナーさんにも2歳のお子さんがいるので、福島県の子どものために、何か役に立ちたいと思っただけ。

詳しくはお問い合わせ

洋服の買取もやってます

セカンドストア

電話:03-5912-0082
練馬区栄町10-3 Map 03
営業 11:00-19:30 休日:水曜日

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。当店運営の桜台ベック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

※店内衛生管理のため、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
12月は11:18がお休みです。
31日の営業時間は12時~20時です。
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

1 小学生のお子様は、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

お得意さん!
みんな嬉しみにきてニャー。

あたくし、えこねこのネコ社長です。

七三にゃにゃのネコ社長

あー社長、ちょっとお昼寝したいんですけど?

ネコ社長 SP
ベロベロ...

ブラックサンダー(♂)
黒い電神。猫社会を創り出す。怖いもの知らずの好奇心旺盛猫。

ネコちゃん紹介その31

桜台ベッククリニック
桜台ベッククリニックにかわしい猫が付きまわりました! 来てね。

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。

秋冬物アウター大募集中!

江古田で始まるECOプロジェクト
BAZZSTORE-リユースのお店です。

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
東京都練馬区豊上2-21-18 ジェイコート桜台1F

■下北沢本店
TEL 03-6407-1405
東京都世田谷区北沢2-31-3 第5FM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歳未満のお客買取ご利用不可です。

それいけ子連れ道!

息子のミュージカルデビューの巻

10月、息子の3歳誕生日祝いで劇団四季ライオンキング全観賞してきました! 2歳までは無料で観賞OK、3歳以上は有料になるので「出陣」で息子の座席取ったのは大正解。舞台が見やすいように、無料でワッシュ貸出しがあります。

今回新たな発見。少し大きいお子さんは何度モ席を外していたので、あれはトイレだったのでは。そうか、オムツが外れると、次は常に子どもの尿意に注意を払わねばならぬのね、と。息子のオムツ外れが遅れていることも結果オーライ。

私は幼少時代にライオンキングを観たけれど、今回の方が断然感動! 構にいる父子をムフサとシッパに重ね、母さんウルウル。(旦那さんはサバナにいた5最初にお喰われる典型的草食系男子ですか)。

息子はライオンキングのアニメや音楽を聴いて予行練習していたので、当日は予想以上に楽しんでくれました。観賞後も音楽聴きながら鼻面を拝見して話してくれました。「小さいうちから見てよかったかな」と田舎育ちの私達夫婦は感じながらも、せっかく東京に住んでいるのだから、東京ならではの子育ても存分に楽しまなまね〜*
オカムー
豊玉在住。元旅行会社社員。2010年10月生まれの息子と共に
どこでも盛り出す活動力高めのアラサーママ

モエコラム



こんにちは、モエコです。
早いものでモエコラム30回目!
いつも締め切りオーバーの滑り込み原稿ですが...
なんとかが続いております(笑)
編集者さん、いつもご迷惑おかけしごめんなさい。

- 第30回のモエコラムも先月号から引き続き、バックナンバーのご紹介です! 第11回「スタジオパンポット」(キッズメンバーの笑いとお汗と涙がたくさんつまったスタジオです!)
- 第12回「番外編:ヨーロッパより」(モエコラムお得意の番外編! 笑ハンガリー、オーストリア、チェコからお届け!)
- 第13回 どうしてもどうしても原稿が見つからず!!! 次回ご紹介いたします。
- 第14回「cafe eight」(ハッピーが絶品!)
- 第15回「e'Feel」(e'FeelさんのHPにあたくし、掲載して頂いております!)
- 第16回「番外編:中国より!」(いかにこのサンクシアが大好きです!)
- 第17回「とも新」(ちよとワインがすまじになりました!)
- 第18回「ソラレカフェ」(今はなき、伝説のソラレカフェ... (笑))
- 第19回「リトルマギー」(ステーキが食べたくなったマギーへ♡)
- 第20回「BEATS」(BEATSのロゴが大好きでした!)

P.S.
キッズコンサートラッシュの季節です! 都内はもちろん、おなじみの新潟をはじめ、長野、新潟、北関東! やプロクはこちから! http://moeblog.vision-music.jp/ 運営へとお礼です。

モエコ
リトミック講師。まことぶたの雑貨を収集する26歳。でも楽しい食べ物は好きです。プロクはこちから! http://moeblog.vision-music.jp/ 運営へとお礼です。

丸長ブログ

いつか受胎を考えると...
年末に向けて既に走り出している頃です。
この時期になると高卒受胎生さんたちは併願校も決まり、12月は第一志望校を決める事になりますね。志望する高校入試レベルにお子さんかかっているか、もしくは届いていても当日のコンディションで力を出しきれないかどうかが確信もありません。その為には併願校は第一志望校と同じく納得して決めて頂くと思います。

今日のお題「いつか受胎を考えると...」ですが、そもそも受胎は通過点、一つのターニングポイントです。私達大人は既に通り過ぎた事で、お子さんにこれから何が起るか予想はしているのですから、いつか受胎を考えると...と思ってしまう。産まれたときから、お子さんの幸せを願っているのですから、産まれたその日から準備が出来るのではないのでしょうか? それどころか「胎教」という言葉もあるくらいですから産まれる前から考えてもおかしくありません。

しかし学問だけでは生きて行けません。豊かな知識にプラスして優れた人間性や感性も備わった人になって欲しいと願うなら「中学になったら始める」とか「最近あからなくなくなったから」と重い腰を上げるのでは遅いのではないのでしょうか? もちろん塾に通うだけが良いわけでもありません。一番大切な事は、お子さんに興味を持つ事。そして応援する事。子ども達が伸びる理由はいくつもありますが、一番のポイントやはり親御さんの対応にあると思います。親御さんと塾生の信頼関係が強ければ何れいほどお子さんは在学中に伸びていきますよ!

田中塾長(早稲田育伸ゼミナール習志野駅前教室) Map B3
4人の子どもの中学、高校、大学受験を経験し、その経験からママたちの良い相談役。大人気! 塾長のブログ→http://blog.goo.ne.jp/hikko1999

サリナーナのウケな手帳

サリナーナの新しいお容姿
カフェ&バーサリナーナの日常。「火曜会」と称し、いつものように常連さんたちがにぎやかな時間を過ごす中、千里へんたとドアから、ご新規の紳士がいらっしゃいました。オーダーは、マイヤーズラムロック。やさしそうな顔立ちに、ちょい悪オヤジっぽい洋服センス。ん?? 何者? 会話の中でなんとなく見えてきたのは面白い紳士の経歴。

大手出版社勤務。有名週刊誌などで事件や芸能人などを追っかけ、その後、ビジネス雑誌の初代編集長をへて、現在は国際事業局に所属し、講演会やシンポジウムなどで活躍されている異色のジャーナリストさん。その夜は、異色の紳士登場で話もはずみ、深夜まで盛り上がりました。

次の日、常連さんのS子さんが「昨夜の紳士、出てますよ!」と新聞をもってきました。その新聞を見て、はじめてどんな方なのかを知りました。それから、紳士はサリナーナの常連さんとなり、毎回話も豊富で、スマートに会話されていきます。そして、いつもお土産を持ってきてくれます。やはり女性としては頂かほうらしいがざりです。しかも紳士の勤務先の向かいにある「海鮮本堂」の豆大福がお土産に売られて人気商品♡
今年も1年、家族と一緒にすごせたこと、そして新しい出会いに感謝いたします! *

サリナーナ
練馬区西口CAFE&BAR SALINAのオーナー。「うらなな話」をいつもご愛読いただきありがとうございます! 今年も皆様にとってすばらしい年になりますように!



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透いてもらいましたが、逆に広がるようになってしまっ...

Q 髪が太くて量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透いてもらいましたが、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」のヘアスタイルを制作す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
表面を滑らすように、髪が軽くなりやすくて、逆にボリュームが出てしまいがち。そんな時は、髪の流れを見ながら、表面の髪が崩れるように中だけを透していくと、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ね。ドライヤーの時間もかなり短縮されますよ。

100種類の色
髪や顔の印象にするには、髪の色も大切。人それぞれ、髪の色は違うので、イメージ通りにするには色の配合も大切な事です。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ます。

トリートメント
夏は髪は日焼けし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。

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、理想の髪質に近づく髪質改善エステです

お子様1人カット無料!

※料金は初回限定です

カット+オゾン頭皮スパ ※ロング料金 525円~2,100円 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 11,575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+秋冬おすずめカラー ※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 1,575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

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

〒165-0022 練馬区豊玉北5-25-24 1F
電話: 03-5912-0321
営業日: 月~金 10:00~20:00 土・日・祝 10:00~19:00
休日: 火曜、第13月曜 アクセス: 練馬駅中央口徒歩6分

江古田のレンタルスタジオ NEW

教室を始めた!、習い事をしたい! スタジオラウン

江古田に新しく低価格なレンタルスタジオがオープン!
自分で教室をしてみたかった方や、集会など色々な用途に使えます。教室はリフォームしたばかりでとってもキレイですよ!

自分で教室をやりたいと思っても、自宅で教える方も、レンタルスタジオだったら、手軽に教室を始められますよ。

どのお教室もリーズナブル! 色々な教室を試してみよう! Webサイトに詳しい情報が載ってます。

定期利用の教室のご案内。
http://www.studio-racon.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)

ママモダンガーデン
毎週木曜日 16:45-17:45 1000円/回

アトリエ
毎週水曜日 10:00-12:30 7000円/月2回,1回

Vitamin Dance
毎週火曜日 10:00-11:30 1000円/回

ネリヨガクラブ
毎週木曜日 大人クラス 10:00-10:45 子供と一緒にクラス 11:00-11:45 1000円/回

I & C SHOW CHOIR
毎週土曜日 10:00-12:00

ジェネラス キッズダンススクール
毎週木曜日、水曜日 リトルクラス 16:30-17:00 Jクラス 17:00-18:00 3900円~/月

自分の歌やダンスの練習の場としてもいいよね。

教室の後は1階の銭湯があったまるポコ

広い洗面所他、待合所や着替えスペースも完備!

Studio Racon
スタジオラウン

どんな小さなリフォームもお任せください!

マイホームで安く長く快適に暮らすお手伝いをします!

「マイホームのメンテナンスは5~10年に一度」など言われていますが、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、長く快適に暮らすしていくためには、適切な時期に、適切な箇所をメンテナンスしていく必要があります。

安心&低価格
全て自社管理 地域密着 年間300棟以上の実績

見積・相談無料
キッチンや浴室をもうと使いやすくしたい。 外壁のヒビや屋根の劣化が気になる。

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。

小さな修繕も素早く対応
自社施工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人の担当者が見積もりから施工中、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!

「エコボ見た」で見積依頼
クオカード1000円分プレゼント!
内装工事費10%オフ!
見積依頼
ご注文・ご契約
外装工事
足場代無料サービス

全て自社管理する地域密着のリフォーム会社
一級建築士事務所 株式会社 創和リハウス 練馬店
埼玉県さいたま市緑区 事業登録番号 登録業者
練馬区大泉学園町7-2-19 営業: 9時~18時 土・日・祝も営業
お問い合わせ ☎ 0120-970-617

before after

北欧風家具とインテリアのお店 純馬路土世の北欧オシャレ店!

ハルノビの商品紹介

クリスマスバージョン

北欧テイストをテーマにした素敵な家具や雑貨のお店「ハルノビ」のクリスマスおすすめ商品のご紹介です!
12月は2周年記念! 掲載している値段から10-20%OFF!

クリスマスシーズンは北欧グッズが素敵ね。ちょっとしたもので部屋がオシャレになる!

クリスマスブーツが 380円
クリスマスカラーボールチョコ (190円) もあり。子どもが喜び、かわいい見た目*

ウッドフレームHOUSE (左) 4,720円
ウッドフレームデコ (右) 2,840円
LEDライトで光ります。
デンマークのクリスマスカードも人気 398円~

ギフト用のラッピングもしてくれます

お子様も大喜び! メラミン素材だから割れない! ご飯が楽しくなる!

ムーミンマグカップ
レミアムシリーズ 2,310円

スウェーデンプレート 1,150円

クリスマスリース 2,450円
マグネット 600円~

安いの、見た目インパクト大

ハニカムボール 525円~735円
本葉が美しいなペーパーボール
パーティーの演出などにも!

森の妖精トントロ 1,470円~

halnobi (ハルノビ)
03-3948-4352
練馬区豊玉北5-4-3 Map A4
営業11:00-19:00
水曜定休
※各店に1台分の駐車スペースあり
http://www.halnobi.com

どうしても良くなかった人の駆け込み寺!

Happy Jewel

日本カイロプラクティック連合会公認
カイロプラクターの養成も行っている
本格的な施術院です。

その痛み諦めちゃダメよ。

慢性痛の80%は骨盤背骨の歪みが原因なんだって。そういえば歪んでる気が...

杉浦先生

元々、放射線技師をしていました。体験でカイロを受け、腰痛が劇的に良くなったことを体験し、カイロプラクターになることを決心しました。痛みには必ず原因があります。その痛みはどこから来るのかなど、しっかりと説明をさせて貰って、お互い納得してから施術をしています。オカク施術をしないことを面倒に感じるかもしれませんが、正しい知識を持つ事で、身体が変化して行く事を実感できると思います。

まずは、どんな風に歪んでいるのかチェック

症状があるところを触るのではなく、知識から、背骨や骨盤の歪みを紐解いていく。カイロはとっても学問的な施術なんです。

足が左側に曲がっています。普段、左重心なんです。

足首回しは、骨盤の歪みを取る施術です。

左肩が下がっていますね

背骨のねじれを整えて猫背を改善します。

骨盤がねじれていると足の上がる高さが変わります。

これが猫背が改善された本来の姿勢です

初診料も無料!

本気で取り組む! 肩コリ・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頂きます。

無料健康講座 (予約制)

日時/12月14日(土) ◎◎
12月15日(日) ◎◎
12月16日(月) ◎

会場/Happyカイロ内
◎10時~◎14時~◎19時~

母の肩コリを治したい! 子どもの猫背が気になるなどプロが家庭内療法を教えます。

1日整体スクール (予約制)

1月中旬開催!
10時~17時/18900円(食事付き)

詳細はお問い合わせ下さい!

肩コリや腰痛の痛みが原因が良くなった! /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、身体がどのようになっているか、痛みの原因はどこかなど、無料体験できます。

Happy Jewel.N (Happy Jewel)

練馬区 千川通り
練馬区役所

腰痛、肩こり、頭痛、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カーサポルタ202
練馬駅西口徒歩2分
http://www.happy-chiro.com

「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

産後の肩こりも矯正できるよ

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いたくない。
- 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。

¥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

産後の骨盤矯正

産後の肩こりも矯正できるよ

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いたくない。
- 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。

¥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

産後の骨盤矯正

産後の肩こりも矯正できるよ

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いたくない。
- 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。

¥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

ポコアポコ音楽教室 Med 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。

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

赤ちゃんと一緒に歌って、色んな楽器や歌に触れ、音に対する集中力を高めていきます。

歩行も上手になり、聞くほどに音楽を聞き分け、歩く、走る、回る、跳ぶ、ゆれるなどの動きができるようになっていきます。色んな楽器や歌に触れ、音に対する集中力を高めていきます。

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。初めての方でも大丈夫!

みんな楽しく動いて歌って! 木曜10:00~10:45

無料体験レッスン実施中!!

幼児園プレ学年~年長さんまで学年別クラス。

20~50代・経験者の方

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!

50代以上の方

みんな楽しく動いて歌って! 木曜10:00~10:45

幼児園プレ学年~年長さんまで学年別クラス。

1回で驚きの変化?! プロの技術を伝授!

肩コリ・腰痛改善講座

12月6日(金) 12:00~12:45/参加費1,000円
練馬区役所向かいスタジオジョイにて

バンドを使って、自宅でも簡単に肩コリと腰痛を解消できる体操をカイロプラナーの講師から学びます。20代~80代の方まで、すべての方に受けて頂けます。

※バンドはこちらで用意します。お子様連れでの参加はできません。

講師: 桂島昇
AAOP (米国カイロプラクティック医師学会会員)、JCC (日本カイロプラクティック教育機関委員会)、JCA (日本カイロプラクティック連合会正会員) 健康増進士一般指導員、テキサスカイロ大学にて米国研修終了。

HPからオンライン予約! 080-3157-6048
http://www.nerimayoga.jp

落着いて診療を受けられる 個室型診療ルーム

デジタルレントゲンを導入
モニター画面でお口の状態を見ながら、くわしく治療方針を説明します

あごの痛みにお悩みの方へ

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」(歯列接触痛)の施術をしています!

院長 金切 好孝
先月9月3日、「顎関節症」は顎関節を動かすことで、心身の健康を損なうおかげで、心より感謝申し上げます。

平日は夜20:00~土日も営業!

88 沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科

〒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 日曜・祝日

診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

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 フルードで入会した方

ソラレ スタート キャンペーン

好評につき復活しました!! 大人になるまでバイオリン レンタル無料キャンペーン

完全マンツーマンレッスン

約50人のクラシックやポップスの演奏者が演奏家が在籍。生徒数は300人以上

選べる楽器

ピアノ/バイオリン/チェロ/コントラバス/フルード/オーボエ/クラリネット/アコギ/パーカッション/ギター/ドラム/電子楽器/ダンス/ミュージック/ダンス/ミュージック/ダンス/ミュージック

手ぶらでレッスン(レンタル楽器)

お持ち帰りのレンタル楽器もありません。

回数	時間	30分	45分	60分
1回	1回(年12回)	¥5,000	¥6,000	¥7,000
2回	2回(年24回)	¥8,000	¥10,000	¥13,000
3回	3回(年40回)	¥10,000	¥15,000	¥19,000

※価格は税込のみです

音楽教室ソラレ 体験受付専用ダイヤル ☎03-6915-8634

●江古田校 東京都練馬区強志3-7 サンビル5F
●板橋校 東京都板橋区小塚1-19-9 リラック1F
●練馬校 東京都練馬区板橋1-4-7 青葉ビル2F

12月の特別メニュー

アロマ修習

アンチエイジング フェイシャル <http://aroma-shu.com>

アロマリンパマッサージで 小顔美容白(ボディケア) 手や顔のアロマトリートメント付き

10:30-19:00(土曜) 17:00-19:00(日曜) 定休日:水曜、祝日

ご予約はHPのお問い合わせメールからお願いいたします。予約は20名以上のHPのスケジュールを掲載致しません

shu.aroma@gmail.com

60分 ¥5,800
¥3,000

03-3557-4416 練馬区板橋台6-25-5

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。また、毎朝、含った英語を勉強して、自立心・記憶力・創造力・観察力等がバランスよく発達していくように指導していきます。

2歳～5歳前までに合わせたクラスがあります

生後準備中!

帰国子女向けクラス 英検対策クラス

Twinkle Star トゥインクルスター 練馬校

練馬区豊玉北4-29-11 TEL 03-5999-9184

冬期講習生募集!

高校受験・中学受験に向けて勉強指導! 5教科をサポート! 数学・英語・国語・理科・社会

1対2の個別指導

1授業80分 **3150円**

※複数回受講 4月(80分)5000円

勉強習慣の定着と伸び悩んでいる 受験校のレベルについていけない 受験校の教科書や授業を先取りしたい 受験校への対策を早めに始めたい

開講校: 早稲田小学校、中学校の生徒さんが大半です。8期のお子さんの成績が確実にUPしています。

開講校: 4人の子どもの中学、高校、大学受験を支援し、その経験から子どもの高い理解度。

早稲田育伸ゼミナール板台駅前教室 板台

早稲田育伸ゼミナール板台駅前教室 03-6914-7471

幼児のためのピアノ&えんぴつ

同じ教室で、ピアノと正しい文字の書き方(ひらがな、カタカナ、ずうじ)が同時に習えます! 出張レッスンも承っております。

5月5,000円~

幼児限定キャンペーン

12月まで

入会金半額!

エコレポ見た! 先着5名様

※先着1万円 12月まで有効です

PrimaPrimoピアノ&えんぴつ教室

お問い合わせ ☎070-6671-1069 (福岡)

prima primo0325@yahoo.co.jp

練馬区豊玉1-20-14 Map B4

音楽喫茶 acacia

場所貸し 承ります!

ミーティング ライブ

ランチ コーヒー

音楽喫茶 acacia

美味しい珈琲を飲みながら楽しく教養を深めよう!

カルチャー活動開催中!

期	月	火	水	木	金	土
第1	短歌	古典	楽歌	楽歌	英語	
第2	楽歌	パワソク	楽歌	楽歌	手芸	
第3	ペーパークラフト		楽歌	楽歌	英語	
第4	楽歌	パワソク		俳句	俳句	写真

※各カルチャー体験見学できます (体験見学謝金1000円) 午前中開催時間、お月謝は各カルチャーごとにより異なりますので、詳しくはアカシアまでご連絡下さい。

音楽喫茶 acacia

営業時間 10時半~19時 火曜休

有楽町線・副都心線「小竹向原駅」2番出口前

03-3554-3461 Map E1

1回1000円で 本格ヨガを体験!

豊島園教室 毎週 火曜日

庭の湯向かいスタジオメッセ

10:00~10:45 大人クラス (第1,2週目) 1,000円
ピラティス (12/17) 1,500円

11:00~11:45 子どもと一緒にクラス 1,000円

江古田教室 毎週 木曜日

浅間湯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

練馬教室 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 1,000円
11:00~11:45 子どもと一緒にクラス 1,000円
12:00~12:45 マタニティヨガ (12/13) 1,500円
高川・股高改善講座(12/6) 1,000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 検索

【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。

エコレポ マップ

練馬区豊玉北4-29-11

このマップは、練馬区豊玉北4-29-11の周辺エリアをカバーしています。エコレポの店舗やサービスに関する情報を提供しています。

主要な店舗やサービス:

- Twinkle Star (英語を母国語に)
- PrimaPrimo (幼児のためのピアノ&えんぴつ)
- 音楽喫茶 acacia
- 豊島園教室 (ヨガ)
- 江古田教室 (ヨガ)
- 練馬教室 (ヨガ)
- 朝日新聞 DIGITAL (デジタル新聞)
- YUMIKO・WEAR MOI (ファッション)
- CAPEZIO・SANSHA (ファッション)
- GRISHKO・TRIENAWEAR (ファッション)
- 千川通り練馬駅前交差点から徒歩2分 むさし保育園正面
- ながにし耳鼻咽喉科クリニック

忘・新年会やパーティー 成人式 デート

新しい年は 新しいネイルで!

練馬駅前のカフェでネイルをしています。OLさんもお子様連れの方も大歓迎! プライダルフエディングネイルやパーティーネイルも激安です!

JNA 1級ネイリストが施術!

【ジェルネイル料金】

ラメグラデーション(ケア込) ¥2980
カラグラデーション(ケア込) ¥3480
フレンチ(ケア込) ¥3980
フット(ケア込) ¥4980~

ネイル募集! 週1回が50K!

Nail Cafe ご予約・お問い合わせ 080-6582-7910

※年末や新年は込み合いますので、ご予約はお早め。ブログ更新中! <http://ameblo.jp/nailcafe-nerima/>

エコレポからのお知らせ

千川川情報誌『エコレポ』は、約2万部を朝日新聞折込・ポストンゲ・江古田馬車ラックで配布しています。このマークのお店にも置いてあります。

広告料金は1回15,750円~1回からOKです! 詳しくは 江古田 エコレポ 検索

お問い合わせは ekorepo@mapstudio.jp まで!

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!

今なら 最大2ヶ月 無料!

ダブルコース 朝日新聞(紙) + 1,000円

おすすめ デジタルコース 3,800円

専車の中とごニート 便利に!!

バレーショップ エトワール 東京都練馬区豊玉1-19-6 <http://www.balleshoptoile.net/> TEL: 03-3948-0380 FAX: 03-6914-9116

ネット 11/26 12/1

20% OFF

YUMIKO・WEAR MOI
CAPEZIO・SANSHA
GRISHKO・TRIENAWEAR

その他楽譜、書籍等全品20%OFF!

TEL: 03-3948-0380 FAX: 03-6914-9116

千川通り練馬駅前交差点から徒歩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3分前までです

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

練馬区豊玉北4-26-6 D・S・Tクリーンカム 1階

本当に効果あるの??

マッサージで医療並みの脂肪溶解?!

ウオームスリミング

を体験!

3ヶ月でどれだけ痩せるか実験2ヶ月目!

ウオームスリミングは、医療で使われている脂肪溶解剤を使用したオイルマッサージです。

筋肉質で、腰に脂肪がたまりやすい体質だからダイエットは大変なんです!

下半身全体に脂肪溶解剤を浸透させ、さらにウオームスリミングを使用して、一部分にマリン(シフト作用)を使用!

12月まで 10名様限定

通常80分 **¥5,990** (お試し60分)

ウエスト -3cm(脂肪3回) 11月の測定結果

ヒップ -3cm(脂肪1回)

太もも 右-4.5cm 左-5cm(脂肪1回)

COMELET TEL: 03-3991-0177

営業時間: am11:00~pm20:00 練馬区板台1丁目5-2 Map B3

月曜休 徒歩30分