

テレビポ

2014年
3月号
March

vol.0035

発行: エコレポ編集部 ekorepo@mopstudio.jp
エコレポ紹介HP <http://ekorepo.jindo.com/>
発行部数: 2000部 配布: 新聞折込、ポスティング、駅ラック、店置き 配布範囲: 大塚裏面の地図内

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小竹向原 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

今回は
ナチュラルカフェ
ゴエン goen



練馬馬場西口の住宅街に、漢方やハーブ、マクロビオティック・アーユルヴェーダの理論を取り入れた食事ができる、素敵なカフェレストランができました!

住宅街のど真ん中。こんな所に? って土場所に建つ一軒家。2月15日にオープンした新しいお店です。店内は広々! 今後、2階でカルチャースクールをしたり、中庭は畑になる予定です。



店主の工藤さんは、自身が体調を崩したことがきっかけでマクロビを実践し始めたんだそう。赤土のマクロビオティックレストランで責任者をしていましたが農業が盛んな練馬でお店を開こうと決めました。なんでも、東京から有機野菜を広め、最終的には農業改革をしたいんだそう。目標が大きい!

店主の工藤さんは、自身が体調を崩したことがきっかけでマクロビを実践し始めたんだそう。赤土のマクロビオティックレストランで責任者をしていましたが農業が盛んな練馬でお店を開こうと決めました。なんでも、東京から有機野菜を広め、最終的には農業改革をしたいんだそう。目標が大きい!

使用している食材は、農薬の影響が少ないオーガニックのもの。身体の本質になる白砂糖、乳製品、保存料は一切使用せず、全国から集めた旬の食材を使った本格的な料理。重たげな小生のものも、避ける訳ではなく、いいものをうまく取り入れた、身体が元気になるお料理です。



興味があった「酵素玄米」を発見! ダイエットに美肌効果、便秘にもすこ〜くいい! と話題のあれです! あずきを入れた玄米を特殊な方法で発酵させる方法で作ります。ただ、作るのに3日かかるので家で作るにはハードルが高かった。味は、玄米のお赤飯? 白米より好きかも! ランチセットで食べられます。



天然酵母パンの日替わりセット / 850円。パン、スープ、日替わり副菜、豆乳ヨーグルト。他にも国産若鳥のグリルセット / 1000円、半日分の有機野菜サラダセット / 750円など

天然酵母パンはずしりと重い! 1つでお腹いっぱいになるボリューム感。ヘルシーだぞ!



natural cafe goen



電話: 03-6755-3053
練馬区練馬1-10-15
営業時間: 7時~20時
定休日: 不定休



小竹向原でゆったり

音楽喫茶 **acacia**



旬の炭火焙煎珈琲です。

『音楽喫茶アカシア』は、小竹向原馬2番出口を出てすぐ。小さい喫茶店ながら、土地では名の知れたお店です。オーナーの渡辺さんは25年間、大学で音楽を教えた方。そして、大学教員受任後にこのお店をスタート。自身も珈琲が大好きで、「シニア層がゆったりと音楽を楽しめる場所を作りたい」と、この音楽喫茶を始めたんだそう。

現在は、ミュージシャンでもある息子さんがカフェに立っています。音楽一家なのね。



生徒さんのお話

娘が海外赴任をしているので、遊びに行ったら、少しでも会話ができたら楽しいなと思って、英語を学んでいます。皆さん、とても感じが良いばかりで、毎回楽しくもなっています。



毎月、1,3木曜日は愛唱歌を楽しむ会

そして、ピアニストでもあるオーナーの奥様の演奏で歌う愛唱歌を楽しむ会がスタート。口コミでどんどん人数が増え、さらにそこから、他にも色々な習い事をしたい! と、「〇〇を楽しむ会」という会が増えたりしたんだそう。今では、月曜日から土曜日まで、何かしらの会が行われていて、シニア層だけでなく、様々な年齢の方が参加。地域交流会のような雰囲気です。



英会話を楽しむ会は土曜日の午前中

今回は、『英会話を楽しむ会』に参加。イギリス人のダンディな先生です。いわゆる、ビジネス英語とは違い、「寒波って英語でなんというのかしら...? Very cold?」など、お勉強というより、集まった人たちが自然に会話している雰囲気。外国人の先生に英語で話しかけるといのが、語学学習の第一歩。知らない言葉があっても、みんなで会話を盛り上げ、楽しい雰囲気。まさに楽しむ会なので、お友達作りとしても良さそうです。

ここが大好きというシニア層は元気がいい! 私もこんな風にセカンドライフを満喫したいわ。

オーナーさんの3000枚のレコードコレクションも必見よ!

他にも、様々な会イベントがあります。詳しくはお問い合わせ下さい

音楽喫茶 **acacia**

練馬区小竹町2丁目15-1
03-3554-3461
営業10:30-19:00
火曜休

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: 最初の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 更替も募集中です (諸条件あり)

03-6914-4818
練馬区旭丘1-73-1 三田ビル2階
営業: 12:00-22:00
3月のお休みは、5, 12, 19日(全て水曜日)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。

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!

あの一社長、ちょっとお居寝いただけますか?

さやか(♀) シャンプーの女の子。名前も平仮名と漢字をしながら全身で甘えてくれます。

ネコちゃん紹介その34

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看板ができました! 見に来てね。

ブランド古着お売り下さい

BAZZSTORE

Used Select & Recycle

www.bazzstore.com

江古田で始まるECOプロジェクト BAZZSTORE-リユースのお店です。

春モノアイテム買取スタート

※ウール、ニット、セーター等、一部冬物アイテム買取終了致しました。

江古田店 Map 04
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 03-6946-9863
東京都練馬区五反田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歳未満のお客様買取ご利用不可です。

どうしても良くなかった人の駆け込み寺!

その痛み諦めちゃダメよ。

ハッピージュエル

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。

慢性病の80%は骨盤背骨の歪みが原因なんだって。そういえばなんだか歪んでる気が...

センター長 桂島昇先生

今回は、ハッピージュエルに2年通っているという松平澄子さんにお話を伺いました。

ある時、首が悪くなり、まっさらなくなってしまったんです。マッサージの先生に、これは骨の問題だからと、整形外科に行く事をすすめられたが、病院に行くのは気が進みませんでした。そんな時、「交通事故で悪くなった所を良くしてくれたスゴい先生がいるから、そこに行ったら方がいい」と友人に言われたんです。それが、ハッピージュエルでした。



もともとカイロプラクティックに偏見がありました。友人に紹介された有名なカイロプラクティックが、骨をポキポキと鳴らすようなところだったので、それは怖いと思いました。ちょっと違うと感じました。でも、先生に会って、考えが変わりました。

赤十字南沢血ルーム吉祥寺タキオンで、南沢血をされた方に無料で施術をするボランティア活動を行っています。ぜひ南沢血に来てください。

武蔵野市吉祥寺本町1-15-2
ダイヤパローレビル8階
0422-21-9000
<https://www.tokyo.bcc.jrc.or.jp/>

施術を受ける前に、身体の痛みがどこからくるかなど、細かく説明してくれて、信頼できると感じました。そして、先生にすべてお任せしようと思いました。1年ほど通って首はすっかり良くなりましたよ。カイロプラクティックは、一つの箇所を良くすることで全体が良くなるという考え。首だけでなく、身体全体が良い方向に向かっています。

背中や肩の辺りの施術は本当に気持ちがいいです。まったく痛くなく、心置きよく出来ます。それなのに、終わった後は姿勢がピンと伸びます。

もともと動かしにくい、どこへ行ってもその理由が分からなかったんです。それが解決したことにはとても感謝しました。今まで色々なことを試したけど、カイロはその時だけ良くなるというものでなく、根本的な解決になると実感しています。世間にはテレビなどに出られている有名な先生は沢山いらっしゃいますが、こんな近くに優しい先生がいらっしゃいますので、ぜひ皆さん一度試してみてくださいね。

3月末まで!

全身改善コース 5,000円

(約1時間) 通常初回13,000円 ※3回まで同料金
※先生を指名される場合は指名料+3000円がかかります。

美容カイロとエステが融合した「美容カイロエステティック」なるものがあるそう!美しく痩せたい方には「体質改善骨盤ダイエット法」。なんと、その場で「ズボン」がゆるくなる即効性。詳しくは <http://www.happy-chiro.com/>!

骨盤を整えると美しくなるわ。

Happy Jewel.N (ハッピージュエル)
1Fがフレッシュスパバーガー
西武池袋線 練馬駅 千川橋1
練馬区役所

Happy Jewel.N (ハッピージュエル)
腰痛、肩こり、膝痛、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カサポルタ202
練馬駅西口徒歩2分
<http://www.happy-chiro.com>
ハッピーカイロ 検索

全国的にも珍しい
バレエショップ バレエ専門店!
エトワール

全国でも珍しいバレエ用品専門店が、実は桜台にあるのを知ってました?
実はここ、日本全国だけでなく、海外からも有名なバレエダンサーが訪れるお店なんです。
店内には、レオタード、チュチュ、バック、トゥシューズ、ヘアアクセサリーなど、バレエに関する物はすべて揃っています。

バレエ用品は、最近ではほとんどがネット販売。「エトワール」でも、ネット販売を行っています。実際に手に取ったり、試着ができるのが店頭販売のいいところ。

特に、トゥシューズは、固さやサイズなど色々な種類があるからフィッティングして、ぴったりのものを買わないと足にも良くないらしいです。

お店の商品は世界中の有名メーカーを集めた品揃え。その中でも、海外からのお客様のお目当てが、ここ本店でしか買えない『YUMIKO』という日本ブランド。なんと世界のトップダンサーのほとんどがこれを着ているらしいです。着てみると、石鹸にスタイリングが断然よく見える!黒のシンプルなパンツとかもあるから、バレエだけでなく、ダンスやヨガ、スポーツ全般にも使える。

着先にぴったり!一番気になる尻周りをカバー

『YUMIKO』は斬新なデザインと色が特徴的。着ると、とってもかわいい!

バレオベラ座 エトワール(バレエダンサーの最高位)がデザインしたウェア素敵だわ!

華は、ポイントがたくさんあって使いやすい!

新作の靴、トゥシューズの素材を使っています

雑誌も置いてあります。

ワゴンセール開催中!子ども用レオタードがとってもお得です!

子どももの新作や雑貨も充実!スタッフにバレエナもいるから、おすすめのアイテムや、バレエについての悩みなど、なんでも相談できる!

キュートな鉛筆とノートのセット。

お子さんへのプレゼントに人気の品!

バレエショップ エトワール
練馬区豊玉上2-19-6
03-3948-0380 Map B-4
営業11:00-18:00
土曜19時まで
日、祝日休
詳しくは地図面です!

業界トップクラス「リピーター率96%」
注目のヘアサロンが練馬に!
あなたに似合う、あなたの髪質に合うヘアスタイルを見つけることができるヘアサロンです。

カラー、パーマなどの薬剤や技術も研究し続けていますが、髪に対する悩みに対して一番効果があるのはカットです。「Feastと言えカット」と言われる一番の理由は、髪の悩みを解決する独自のカット技術があることです。「はねにくく、引っかからず、髪を乾かす時間が短くなる」と言われるカットを、ぜひ体験してください。次の日から、朝のスタイリング時間が大幅に変わります。

お子様1人カット無料!

※小学生未満の子供限定
※予約の順に前後下
※お子様と一緒に来て下さい
※7時以降は予約不可

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、保湿成分を補給します。施術すればするほど、理想の髪質に近づける髪質改善エステです。

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 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
※料金は初回限定です

feast ar
パリ国際大会など、60種類のヘアコンテストタイトルを受賞。パーソナルアナリストの資格を持ちタレント・プロスポーツ選手なども手がけています。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 Map (A5)
練馬 feast 検索 <http://www.feast-ar.com>

すべての家をビカビカに!

新築以外すべてお任せください

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」などと言われていますが、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。

電話1本でスピード対応
自社施工社員による確かな技術力。出来る限り迅速にご対応いたします!

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。お客様例に立った提案と丁寧な施工!

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っ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。

before after

全て自社管理する地域密着のリフォーム会社
株式会社 創和リハウス 練馬店
練馬区大泉学園7-2-19 営業: 9時~18時 土・日・祝も営業
お問い合わせ ☎ 0120-970-617

●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・葺き替え ●ベランダ防水 ●フローリング / パリアー工事 ●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

見積依頼 ご注意・ご契約 外装工事
クオカード1000円分プレゼント! 内装工事費10%オフ! 定額代無料サービス

千川通りのリサイクルショップ

2nd STORE セカンドストア



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。

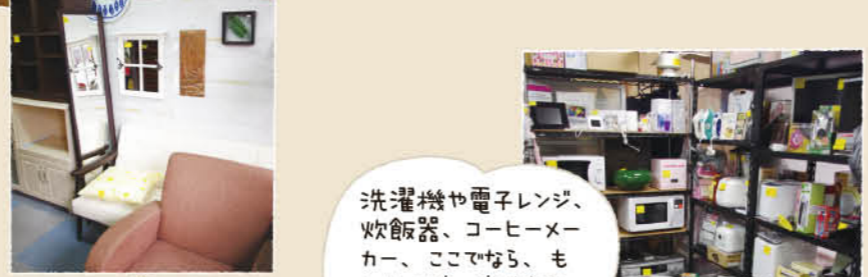
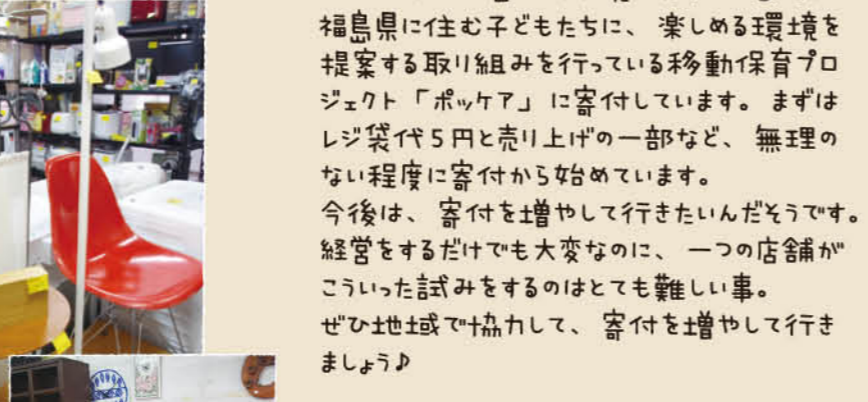
場所柄か、商品をよく見るとお洒落な品も多い! 大学を卒業した学生さん達が置いて行った物なのか、とってもお洒落な家具や、まだまだ新しい家電が揃っています。これは新生活にも使える!

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!

小物も充実。沢山商品があるから、じっくり見ないと見逃しちゃう。食器やブランド品、なかなかいいものがあるんです。しかもこんなに安くいいの〜!? だからリサイクルショップは楽しいよね。

さ、お宝を探しに来たのー!!

もちろん、買取も積極的に行っています。家具や不要品、これぞというものはぜひお売り下さいね。大きいものは取りに行ける事もできるから、ぜひお問い合わせを。春物の服も続々入荷していますよ。



セカンドストア
電話: 03-5912-0082
練馬区栄町10-3 Map C-3
営業 11:00-19:30 休日: 水曜日

沼袋の信頼できる歯医者さん

歯医者さんってどう選ぶ?

沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科

西武新宿線沼袋駅から徒歩5分、『沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科』は、地元住民をはじめ、遠方からも多くの患者さんが訪れる、知る人ぞ知る歯科。白を基調とした内装、個室型の診察室は、歯科と言うより、まるでサロンのよう。バリアフリーなので、高齢者の方ももちろん、ベビーカーも楽々入れます。

院長の金切先生は様々な歯科で院長をつとめて来た技術の高い先生。一般歯科はもちろん、矯正歯科、インプラント、審美歯科など様々な知識と技術があります。そして、爽やかにやさしい雰囲気! 丁寧に、分かりやすく説明してくれるので、『この先生にお任せしたい!』と思ってしまう。歯の治療って、よく分からない事が多いし、お金がかかる場合もあるから先生の人柄って大事です!



『沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科』は、芸能人の歯も作ってる技師さんが、本物と区別つかないセラミックの歯を作ってくれてるんだ!



ビューティーサロンみたい。

高級なイメージだから「高いんじゃないの...」と思うけど、値段も良心的だから安心して!

無料 矯正相談やってます!

『口腔内検査→検査』を元にカウンセリングを無料で行っています。

矯正と言うと、見た目を良くするというイメージがあるかもしれませんが、歯を削らないで安易に矯正できるやり方もあるんです。それでしたら、早ければ6ヶ月、通常で1年~1年半の期間ですみます。

大人になってからの矯正は大変だと思われませんが、抜歯をしないで安易に矯正できるやり方もあるんです。それでしたら、早ければ6ヶ月、通常で1年~1年半の期間ですみます。

「もしかし私の歯み合わせ...」と思ってる方、ぜひ相談してみてください。お子さんの矯正の事も相談できます

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 火曜・祝日

「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買いたくない。
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 (通常) **¥3800** (税込)

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買いたくない。
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。

¥3500 (税込)

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買いたくない。
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。

¥3500 (税込)

50代から始めるヨガ ヨーガセラピー

3月14日, 28日 10:00-10:45
参加費 1000円/1回

こんな方に受けてほしい

- 無理なエクササイズで身体を痛めた
- 若い人向けのヨガ教室についていけない
- 健康体操では物足りない
- 薬に頼らず自己治癒力をつけていきたい

ご予約は HPから予約 or 080-3157-6048(三浦)まで

ネリヨクラブ

0歳児からシニアまでみんな 楽しく音楽レッスン!

3月までのご入会で 入会金 ¥0

ポコポコ音楽教室

ポコポコ音楽教室 練馬区練馬1-18-23 グランディール伊藤1階

電話: 03-5946-2166 <http://www.poco-a-poco.jp/>

落ち着いた診療を受けられる 個室型診療ルーム

デジタルレントゲンを導入

無料矯正相談受付中!

院長 金切好孝先生

先月9月3日、沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科は開業一周年を迎えることになりました。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。

平日は夜20:00 土日も営業!

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/>

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で入会した方

ソラレ SOLE RE 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/ギター/チェロ/コントラバス/フルート/オーボエ/クラリネット/トランペット/リコーダー(笛)/笙/トロンボーン/サクソフォーン/サックス/ミュージック/リトミック/リルミュージック/楽典/音楽大学受験/楽典/ミュージック/カルテット/キッズレッスン/リトミック/ピアノ/うたの贈り物レッスン/音楽理論コース等

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す。

回数	時間	30分	45分	60分
月1回(年12回)		¥5,000	¥6,000	¥7,000
月2回(年24回)		¥8,000	¥10,000	¥13,000
月3~4回(年40回)		¥10,000	¥15,000	¥19,000

※価格は税込みです

音楽教室ソラレ 体験受付専用ダイヤル ☎ 03-6915-8634

●江古田校 Map D3
東京都練馬区栄町35-7 サンヒル5F
お申し込み・お問い合わせ ☎ 03-6915-8639 (株)ピタゴラスミュージック
●板橋校 Map D3
東京都板橋区小坂町1-19-9 ムラサキ1F
お申し込み・お問い合わせ ☎ 03-6915-8639 (株)ピタゴラスミュージック
●練馬校 Map D3
東京都練馬区板橋1-4-7 青島ビル2F

世界選手権メダリストやトップアスリートが選んだ有名治療院。院長は世界体協のコンディショニングチームから選ばれた実力者。モデルさんに骨格矯正を行い、その効果は女性誌でも話題に! その評判から、妊婦さんのケアや、産後の骨格矯正で評判の方も多し。もちろん、コリや腰痛も!

¥1,000

30分 通常 ¥2,900

カイロプラティックオフィス **ヒロ均整院**
〒03-3991-9370 Map D3
練馬区豊玉北5-32-11中村ビル2F
http://www.hiro-sekkotu.com

海外のバレエ用品もいっぱい! レッスンCDも取り扱っています

YUMIKO 正規代理店

YUMIKO・WEAR MOI
CAPEZIO・SANSHA
GRISHKO・TRIENAWEAR
BALLET ROSA

http://www.balletshopetole.net/

バレエショップ エトワール
東京都練馬区豊玉上2-19-6 http://www.balletshopetole.net/ Map B-4
TEL: 03-3948-0380 FAX: 03-6914-9118
営業時間: 月~土 11:00~19:00 (土曜日は19時まで) 日曜日: 日曜・祝日
駐車スペース 7分 駅直結徒歩 3分

新商品入荷しました

海外のバレエ用品もいっぱい! レッスンCDも取り扱っています

YUMIKO 正規代理店

YUMIKO・WEAR MOI
CAPEZIO・SANSHA
GRISHKO・TRIENAWEAR
BALLET ROSA

http://www.balletshopetole.net/

バレエショップ エトワール
東京都練馬区豊玉上2-19-6 http://www.balletshopetole.net/ Map B-4
TEL: 03-3948-0380 FAX: 03-6914-9118
営業時間: 月~土 11:00~19:00 (土曜日は19時まで) 日曜日: 日曜・祝日
駐車スペース 7分 駅直結徒歩 3分

幼児のためのピアノ&えんぴつ

同じ教室で、ピアノの弾き方と正しい文字の書き方が同時に習えます。3歳からレッスン可能! 出張レッスンも承っております。 **月5,000円~**

幼児教室キャンペーン 3月まで

入会金半額!

エコレポ見た! 先着5名様

※通常1万円 ※通常に引き換え完了

PrimaPrimoピアノ&えんぴつ教室
お問い合わせ ☎ 070-6671-1069 (山田)
primaprimo0325@yahoo.co.jp 練馬区豊玉上1-20-14-301 Map D3

anno

CUT(シャンプー・ブロー) ¥4,200
COLOR&CUT(フルカラー) ¥8,920~
PERM&CUT ¥8,920~

子連れでも素敵なヘアサロンに行きたい
と言う、ママの声から

NEW OPEN

エコレポ持参で **10% off**

広々としたキッズスペースで
ママもお子さんも快適

open 9:00-19:00
close 火曜日
Tel 03-6914-7539
Address 練馬区栄町6-9 Map D3
江古田 anno 検索

入園入学準備は大丈夫?

手作りが「ヌウネリ」が **お手伝い**

入園、入学グッズ。近くに頼れる人もいない。という方、先輩ママが「依頼」をしてくれませんか? 難しいものでなければお立立代は1点1500円程度です。その他、こんなもの作って欲しい! などのご相談可です。

※ギリギリだと間に合わない場合があるので、相談は早め!

詳しくは <http://ekorepo.jimdo.com> から!

ご相談は mequ19750921happy@yaho.co.jp まで

入園・入学グッズ相談窓口

エコレポ マップ

このマップは、エコレポの加盟店やサービスが提供されている店舗や施設を地図上で表示しています。店舗や施設の詳細は、各店舗のウェブサイトやお問い合わせ先をご覧ください。

店舗や施設の種類: 音楽教室、ダンス教室、ヨガ教室、カフェ、レストラン、公園、学校、病院、郵便局、コンビニエンスストア、スーパーマーケット、美容室、クリーニング店、ペットショップ、花屋、書店、文具店、おもちゃ店、ゲームセンター、映画館、美術館、博物館、図書館、スポーツ施設、介護施設、福祉施設、その他。

検索機能: 店舗名、住所、電話番号、営業時間、サービス内容、地図表示、拡大縮小、移動、印刷、共有。

DC LANGUAGE 英会話

楽しく学べるよう
工夫されたプログラムで、
自然に英語が上達します

文法、語彙、リスニング、ライティング、自然な発音と発音を総合的に学習いただけます。毎回レッスン後にEメールで当日の学習内容が送られますので、しっかり復習ができます。

グループレッスン チケット制もあります
週1回/月4レッスン(8h) **13,125 yen** さらに入会金半額

経験のある講師による質の高いレッスン
日常、ビジネス、面接準備など、幅広い内容に対応

アメリカ人講師が経営する英会話スクール
DC Language
dclanguage@mac.com 無料体験レッスン 受付中!

☎ 03-5999-5365 Open 9:00-22:00
練馬区豊玉上2-27-23-2F 練馬 DC Language 検索

1回1000円で本格ヨガを体験!

豊島園教室 火曜日
庭の湯向かいスタジオメッセ

江古田教室 木曜日
浅間湯2階 スタジオ・ラクーン

練馬教室 金曜日
練馬区役所向かいスタジオジョイ

3月27日は産後骨盤ケア整体。整体師の先生が行います。産後6ヶ月までのママさん限定。

ヨガ、子連れヨガ、マタニティヨガ、ピラティス、ベビーマッサージ

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

料金は そのつど払い だから安心!

『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を行います。

喫茶ポルト 3月オープン

open 12:00-23:00 close 水曜日
東京都練馬区栄町31-10 原沢ビル3F
tel/fax: 03-6915-8307

coffee:430 ~ curry:650 ~ sweets:500

twitter: @port_coffee ekoda.port@gmail.com Map D-3
www.facebook.com/port.ekoda

いつでも蒸し立て! ふっくらジューシー

2/10 OPEN

江古田のママの手料理は最高! こういのが食べたかったの〜

芳々亭
練馬区小竹町2丁目50-2
080-3408-0141
営業時間 11:30-14:00
17:00-24:00
不定休 Map D-2

英語で歌う Women's @GLEE

ママたちが安心して通える歌のレッスン

思いきり声を出して気持ちいい!!

第2・4火曜日 10:00~11:30 (月2回)
レッスン料 ¥6,300/月

無料体験受付中!!

予約ルームあり 未定NYの海外ライブを体験してください

glee 江古田

レンタルギャラリースペース **江古田 やきほ ギャラリー**

芸術作品を発表出来る場所として皆様にご利用していただきたく思います。

URL: <http://yakiho.com>

TEL: 03-6914-8070
email: info@yakiho.com
東京都練馬区栄町24-8 Map D-3
学生割引あります

江古田音大通り 浅間湯2Fの **レンタルスタジオ**

利用者募集中!

ダンス、ヨガ、演劇、会議、カルチャー教室など

	A Studio 58㎡		B Studio 30㎡	
	1時	2時	1時	2時
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	800円	500円	300円	300円

※料金は30分のご利用料金です(税込)

詳しくはこちらから!
<http://www.studio-racoon.com>

スタジオ・ラクーン 練馬区栄町38-3
浅間湯2階 Map D-3
お問い合わせ ☎ 080-4183-2406 (山田)
info@studio-racoon.com