

2014年
4月号
April
vol.0036

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 練馬区旭丘2-1-6 ☎03-3991-5908
ASA小竹由南 練馬区小竹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
かわいい輸入子ども服
ピーチベビー

ベビースタイ 900円(内税)~

パイカローボーダーT (ベージュ)2,300円(内税) / ドット/パンツ 6,195円(内税)

タキシードロンパース 7,140円(内税)

ベアドットリュック 2,600円(内税)

見てるだけでワクワクしちゃうね。

ご近所にとっては、こんなお店ができてラッキーです★
エコレポ特典をつけてくれたので、エコレポを見たと言ってくださいね。
※無くなり次第終了

PeachBaby (ピーチベビー)
03-6914-7712
http://peachbaby.jp/
練馬区練馬1-39-1-1F
不定休/11:00~17:00
練馬駅西口から徒歩3分

チャリ

練馬文芸センターの脇に、こんなかわいいお店がオープンしていました!
そこでは売ってないようなライセンスな子ども服の数々。この品揃えはなかなかないぞ!!

オーナーさんは、国際結婚し、義母さんが送ってくれるかわいい子供服に感動し、日本でも紹介したいと考えたんだそう。そして、まずはインターネットショップをスタート。

それから5年。去年の12月に念願の店舗オープンしたんだそう。店舗に置かれている商品は、海外の展示会に行ったり、買い付けに行ったりしながら集めた品も多いので、日本ではなかなか手に入らないものも。全国からネットで注文が入るお店なんです。実際の商品が見たいからと、わざわざ遠方から訪れる人も。店内は、絵本やおもちゃがあるキッズスペースと、ママとお子さんが一緒に入ってもゆとりがある広い試着室があります。

商品は、ヨーロッパ、アメリカ、イギリスなどから。そして、最近注目しているのが、リーズナブルでかわいいものが多い韓国の子どもの服なんだそう。商品はどれもかわいいから、普段使いももちろん、お孫さんへのプレゼント、出産祝いにも最適です。お店自体がかわいいから、ここに来るだけでもワクワクしてしまいます。今は女の子のものが多くですが、今後男の子のグッズも増やして行く予定なんだそう。

4月は休まず営業!

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
休日: 不定休

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、嬉びにきてニャー。

お得意ニャ!

あー社長、ちょっとお昼寝したいんですけど?

セミにゃびのネコ社長

ネコ社長SP

ペロペロ

らづら(♀)
シルバークレーの毛並みがきれいなクールな美人猫さん

ネコちゃん紹介その35

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て! 見に来てね。

「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

ブランド古着の買取販売

バズストア

ブランド古着のリサイクルショップ『バズストア』
エコちゃんか、ついついお買い物してしまっ、とっても楽しいお店です。商品の入れ替わりも早いし、見てるとかなりの確率で掘り出し物が見つかるんですよ。

一番前の古着屋さんという、これはいつの時代の服だ?と思うようなレトロなものが多かった。高円寺とか、そんな店が多かったな。それに比べて『バズストア』はまさに今使える旬のものが揃っています。

商品の色々見て行くと、数百円の激安品から、数万円のものまで様々。商品が幅広いのもバズストアの特長です。いつもは安いものしか買わないTシャツも、ブランドものをゲットできる。新品で5000円以上するTシャツは手が出なかったけど、1000円くらいで買えるならオッケー。いいメーカーのものは、肌触りもいいし、洗っても、もちがいいです。

OLさんが来ているようなオジジ系のおしゃれな服も、多い!これを使えばいい。

スウェット系のかわいい服は、買取り価格も高いですよ。

定価の半額以下でゲット!

リネンパンツ/ポールジー 2600円

ワンピース/ベージュ 1600円

ワンピース/45rpm 12900円

ワンピース/koos 7900円

カバン/シーバイクロエ 3900円

今すぐ使いたい定番のトレンドも沢山揃っています

今この時期は、ポーター、ワンピース、カジュアルブランド、スイート系が高く買取り取ってもらえるから、売る人も多いいんです。自分が欲しいようなものは高く売れるってことです。買う方としてもありがたいし、売る方もありがたいシステムですね。

今回は、ZARAのプレザーをゲット。リーズナブルなZARAというも、プレザーは1万円くらいするから、これはお得意! ぜんぜんきれいだし、これは無駄に使ってはいけません。エコだわ!!

BAZZSTORE 江古田店
電話: 03-6908-0112
練馬区旭丘1-58-11
営業時間: 11:00~22:00
年中無休

BAZZSTORE 桜台店
電話: 03-5946-9863
練馬区豊玉上2-21-18
営業時間: 11:00~22:00
年中無休

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。ただ今春物好評買取中です。

江古田で始まるECOプロジェクト
BAZZSTORE-リユースのお店です。

春夏モノ買取強化中!!

※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。

古着買取
BAZZSTORE
Used Select & Recycle
www.bazzstore.com

■江古田店 Map 03
TEL: 03-6908-0112
練馬区旭丘1-58-11 キョトビル1F

■桜台店 Map 03
TEL: 03-5946-9863
練馬区豊玉上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歳未満のお客様買取ご利用不可です。

それいけ子連れ道!

Hello, Goodbyeの巻

昨年10月、図らずも、半年早めに幼稚園入園をした。途中入園なのに良かった点も多かった。「園ママ作りなまわし!」みたいな大変な気負いもなく、気づけば自宅を歩き来ると「家庭も数組」。

女子なので「ママ友欲しい」的な思いは何か処にあったけれど、長く続く関係は親同士の相性が合うことだなと感じる。逆に、子どもがいなければ絶対に友達にならなかっただろうと思う人とも子ども同士が仲良ければ付き合うだけで、ここは、修行と割り切り、天気の話など当たり障りのない会話ネタをいかに増やしてやり過ごすかをモチベーションにしようと思う。

息子が0歳で生まれたママサークル、園ママと、振り返れば出会ったママの数は多い方なんじゃないかな。「この人面白い!」と感じたら、まったくタイプ違っても構いちゃった。人間って、話してみないと分からないもつかり。私自身は、こんな風に見られたい、と言うのが最近良くも悪くもなくて、「普通」でいたいと思う。4月からは年少さん。入園式もあるので、出会う相手に不快感を与えない程度に少し小気味に身仕度を整えたいと思います。

※2年半お読みいただき誠に有難うございました!これからは、いちファンとしてエコレポを応援していきます(〇〇)

オカムラ 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にも連れ出す機動力高めなアラサーママ

ブーイング 長子 土ロク

思考力を伸ばす授業

皆さんはクイズが得意ですか?もしくはお雑学が得意ですか?子どもたちは自由な発想と豊かな想像力で大人がビックリするような解答をよく出してくれます。しかし、こうした力は年齢を重ねるにつれて、決められた答えを出して、大人達の満足いく点数を取るようになっていきます。

新指導の導入により、こうした流れが見直され、基礎学力の上に思考力(発想力、表現力)が求められるようになっていきます。そして、こうした動きは各入試にも導入され始めています。思考力育成クラスは子ども達にとってとても楽しい学習になるでしょう。なぜなら、クイズを解いている感覚があるからなんです。思考力の授業では思考力検定協会から出されている問題集と一緒に考え、一緒に答えを探していく学習をします。

先日、中学生さん達に小学6年生用の問題を解いてもらいましたが、皆が普段よりとても活発に発言し楽しんでくれました(*^-^*)しかし、難問にぶつければ、何もかもどう考えればよいのか?というところで進まず、講師自身が助け舟を出しながら、全問を解き終えるには80分がかりてしまいました!!でも、生徒さん達は「他の問題もやりたい!」と意欲的でしたよ。子どもの才能を潰してしまいう前に、しっかり思考力を伸ばし才能の可能性を広げてあげる事が出来ると思います。思考力育成クラスの授業は4月7日スタートです!

田中塾長(早稲田育伸ゼミナール桜台駅前教室) Map B-3

4人の子どもが中学、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にも。大人気!塾長のブログはこちら<http://blog.goo.ne.jp/hikko1999>

サリーナママのウケなまわし

大人の町 京都

子供たちも、もうすぐ進学や進級でママたちもひと段落。お疲れ様の女子会(アラフォー会)?ということで、昔からの女友達達と、大人の町「京都」を放りてきました。アートなお庭を見に金地院へ。哲学に道を歩き、銀閣寺近くの「よーじやカフェ」で抹茶茶会をいただきます。久しぶりの女子にもどったような気分♪

そして、京都の代表的な名所、清水寺。その建築技術の迫力には圧倒されました。舞台を下から見上げていたとき、友人のMちゃん一言。「まあ、ふだんの私たちの小遣みなんてたいたことないわよね。だんなの浮気ぐらいなんなの。ねぇ?」と...

旅が終ると、また子供と単身、夫の世話をして日常の忙しい生活が始まります。清水寺の舞台から飛び降りるような気持(勇気と実行力)があれば、きっと頑張れる。それから、土坂電馬のお墓、祇園の町、鴨川沿いを歩き、京都を堪能しました。その夜は、老舗の京料理屋さんで和食をいただき、夜通し語り合いました♪

次の日、老舗三菜の鮎寿司とちらし寿司をテイクアウトし、新幹線の中で食べながら、これからの人生についても語り合いました。京都の和に癒され、自分たちを見つめなおし、そしてパワーをいただいた旅でした。たまにはいいですね。大人たちの旅も。恐ろしいことに、どうしてあんなにママたちが「お疲れ女子会」か、少し理解できたような気がします。多分、私が「年齢的に近づいた」ということでしょうか。

サリーナママ 練馬区西口 CAFE & BAR SALINAのオーナー。金曜日のみ女子限定BARは当たる古いお大人気で主婦層の方にも好評です!早朝にご予約を*



エコダスキのポコッソランチ

自家製ハーブと創作イタリアン ちから亭 に行きたポコ。



音大の隣にあった『ちから亭』がリニューアルオープン。以前は、定食屋のイメージだったから行った事がなかったけど、とっても素敵なお店になっていたポコ。

そして、このお店の料理に感心してしましたポコ! あー。お必死にしておきたらポコ! どの料理もオリジナルで溢れててお虫食い。そして、なんだか世界が広がったポコ。

ランチメニュー オムライス ¥900円 (特製ドミソースが深い!) ホットハイム ¥900円 (ドイツで行ったとき見た(食べたいけどはないらしい)料理を再現!)



ちから亭 練馬区羽沢1-4-2 8:00-11:00(土日モーニング) 11:00-14:00(L.O) 18:00-21:00(L.O) 電話: 03-5946-9663 月曜休 Map D-2

エコダスキ お庭になるお家でマクランチを食べ歩く、江古田在住のタスキ。夜は清閑な雰囲気で料理の作りをしています。

練馬の街を巡ってスタンプを11個集めよう!

4/11~29

おひまわりスタンプラリー

がんばって!!

主催: 練馬10商店会

おとり商店会/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/練馬一の日商店会/練馬駅前商店会/練馬北口協賛会/大門通り商店街協賛組合/練馬南本通り商店会/練馬井天通り商店街協賛組合

協賛 coconeri、(株)ライフコーポレーション、(公財)練馬区文化振興協会、JTB練馬駅前店、ジェイコムショップ練馬、練馬オーシャン

スタンプラリーの用紙は、4/11~29にココネリ2階にて配布します!

スタンプ11個目ゲット!

大抽選会 4/29(祝) 11時~17時

ココネリ2階 エレベータ前

全部のスタンプを集めたら抽選会へGO!

特賞 10万円の選べるギフト

1等 ニンテンドー3DS

2等 東京ディズニーリゾートペアパスポート

3等 特選A5等級神戸牛1万円

4等 ハーゲンダッツ&ブラブリュンアイスセット

5等 新潟県南魚沼産こしひかり2kg

その他豪華賞品色々!

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。『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!

※小学生未満のお子様限定
※ご予約の日にお盆下の子供が来るとお盆下の子供は無料です
※4000円以上施術された場合

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、保湿成分を補填します。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。

※表示は税抜き価格です

カット+オン頭皮スバ ※ロング料金500円(+税)~2,000円(+税) 通常価格 5,500円(+税) 4,500円(+税)	カット+髪質改善カラー ※ロング料金500円(+税) 通常価格 1,500円(+税) 13,000円(+税)	カット+髪質改善ナチュラルストレート ※ロング料金500円(+税)~2,000円(+税) 通常価格 20,000円(+税) 18,000円(+税)
カット+秋冬おすすめカラー ※ロング料金500円(+税)~2,000円(+税) 通常価格 10,500円(+税) 7,500円(+税)	カット+髪質改善パーマ ※ロング料金500円(+税)~2,000円(+税) 通常価格 1,500円(+税) 13,000円(+税)	カット+リカール ※ロング料金1,000円(+税)~4,000円(+税) 通常価格 12,500円(+税) 10,000円(+税)

電話: 03-5912-0321

住所: 練馬区豊玉北5-25-24 F1
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 Map [A-5]

練馬 feast 検索 <http://www.feast-ar.com>

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。お客様側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

「創和リハウス練馬支店」は、地域密着のリフォーム会社として年間300棟以上の実績があります。また、注文から施工、アフターケアまで、全て自社管理で行うことで安心・低価格を実現しています。

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

一級建築士事務所 株式会社 創和リハウス 練馬店

練馬区大塚学園町7-2-19 営業: 9時~18時 土・日・祝も営業

お問い合わせ ☎ 0120-970-617

「エコレポ見た」で

見積依頼 見積額 1000円分プレゼント!

ご注文・ご契約 内装工事費 10%オフ!

外装工事 足場代 無料サービス

エコレポ編集者が体験!

骨盤を調整したらどうなった? by あいきはり灸整骨院



あいきはり灸整骨院では、身体の中身の大きな原因である「姿勢のみだれ」を直し、自然治癒力を最大限に引き出す施術を行っています。
また、肩こり腰痛はもちろん、猫背改善、冷え性、ダイエット効果なども期待できる、オリジナルの『BMK美体整体』を開発し、全国でプロ向けの講演会も行う注目の整骨院でもあります。
そんな、あいきで今、力を入れている施術が『骨盤調整』なんです。

今や骨盤調整を知らない人はいないでしょう。メディアでもたびたび取り上げられるから、皆さん知識はかなりあるはず。エコレポ編集者もその1人。骨盤を調整するといらしいということはもちろん知っています。そして、かばんを同じ肩にかける、足を組む、片足重心で立つ。という癖が身体を歪ませることも…。あかっているんですけどね。くせはなかなか治らないものなんです。今回は、初めて骨盤調整を体験しました!



足をまわして股関節を動かす



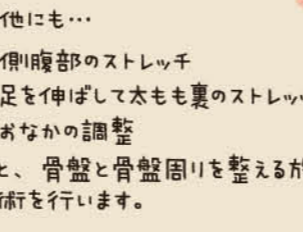
伸びる感じが分かります! 気持ちがいい



じわじわと骨盤が動いている。つまり取り除ける感じ



これは気持ちいい。自分でストレッチするとは違う



他にも… 側腹部のストレッチ 足を伸ばして太もも裏のストレッチ 骨盤の調整と、骨盤と骨盤周りを整える施術を行います。



before

after

施術を終えて

骨盤調整は、いわゆるポキポキじゃなくて、ゆったりとしたソフトなもの。骨盤には、リラックス効果をつかさどる副交感神経が集まっているから、ソフトに行うことで緊張が取れて効果的なんだそう。

自分の関節がこんな方向にこんなにも動くものなんだと発見できました。側腹が固いことも…。これが腰痛の原因かも。日常でも運動でも動かさない場所を的確に動かすので、動かした後はその場所の血の循環がよくなり、つまりその場所が楽になります。最後に検査をしたら、本当に思ったように戻って感動でした。運動同様、整体も特別な事ではなく、日常的に取り入れるべきだなと思いました。

骨盤矯正

その不調は骨盤を正したら解決するかも。試してみてください。

※4月末まで ※施術は1時間程度です

¥1980 (税込)

あいきの 詳細は 下で!

海外のカワイイ 女子月経用品 & キッズ用品 セレクトショップ

ご来店時に「エコレポを見た」と言ってくれた方に特典をご用意しています! ※先着5名様まで

Peach Baby (ピーチベビー) 土日祝の販売スタッフ募集!!

03-6914-7712 <http://peachbaby.jp/>

練馬区練馬 1-39-1-1F 不定休 / 11:00~17:00 練馬駅西口から徒歩3分

ベビー・キッズ・ママのための海外の可愛い洋服・雑貨のセレクトショップ。子供服はギフトにも喜ばれる北欧の服、リーズナブルでハイセンスな韓国服、入園式・七五三・結婚式に適した上品な装いのフォーマル服等、充実した商品を取り揃えています。

「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

産後に開いた骨盤の戻し時

産後の骨盤矯正 ¥7350 → ¥3800 (税込) ※初回限定

- 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。

あいきはり灸整骨院 銀座店 美健LABOフィットネス館内

デイサービス あいき美健ケア 練馬店

美と健康に特化したデイサービス。お身体の状態に合わせた個別のトレーニングやリハビリ、オイルハンドマッサージ、フットバス、ネイルケア他。

お問い合わせはこちらまで 03-5645-3654

全国で話題のBMK美体整体!! 江古田店なら ¥3500 (税込) でお試し頂けます。

あいきはり灸整骨院 武蔵大学前 03-6326-6226(要予約) 整体・マッサージ、産後骨盤矯正、鍼灸、美容鍼

あいきはり灸整骨院 検索 練馬区栄町 9-13 Map G3

女子きな歌手の曲がピアノで弾ける! by PrimaPrimoピアノ/えんぴつ教室

ピアノといえば、モーツァルトやバッハ。難しそうなクラシックをイメージしませんか? 譜面を読んで弾くクラシックは、読むのに時間がかかって、なかなか弾けるようにならないという悩みを抱える人が多い。その悩みを解決するのが、コード奏法というものなんです。

クラシックとポップスの譜面を見比べてみると分かります。クラシックは譜面が2段になっていて複雑だけど、ポップスは譜面が一段。そして譜面の上に書いてあるBとかCとか書いてある。これがコードというもの。



ちょっと音をずらしたり重ねたりするのがカッコいい!

例えば、Cはドミソ、Gはソシレ。これと一緒に弾いてもいいし、アレンジもいろいろいい。決まった音を出すクラシックより、かなり自由度があります。ジャズシンガーがよく歌をアレンジして歌っていますよね。コードを知っていると、あんな感じできちんとアレンジできちゃうってことです。

譜面もシンプルなのね。

ポピュラーコースでは、小学校で習う程度の音楽の知識を身につければオッケー。それから、コードを見ながら伴奏を入れていきます。コードさえ覚えてしまえば、譜面読まなくても、パラパラと弾きたい曲が弾けるようになります。その後も、曲のアレンジができたり、パソコンを使って曲を作ったりと、コードを知ると、音楽の世界がぐんと広がります。まさに魔法ですね!

ポピュラーコースを受けている人はほとんどが音楽未経験者の方なんです。知識がなくても、自分の好きな歌の曲を演奏できるようにするのがポピュラーコースの楽しいところ。

ポピュラーコース月2回45分 通常9000円 → 7500円 ※詳しくはHPまたはお電話で!



ランドピアノがあるのね。

千川通りの素敵なマンションの一室が教室です。



先生のCDデビューを果たし、現在はピアニスト、キーボーディスト、作・編曲家、サウンドプロデューサーとして活躍中のプロのミュージシャンの高知尾先生。プロの個人レッスンを受けられるというわけ。現場で必要なノウハウも、直接伝授してもらえるから、将来音楽関係の仕事がしたい人にはいい環境なんじゃないかしら。

耳が鍛えられ、クラシックよりも気軽に学べるので、すでにピアノを学んでいるお子さんにもおすすめです。ポップスの曲が弾けるようになると、ピアノへの興味もさらに増えますね。みんなの前で披露したらカッコいい!

主婦業の気分転換、保育士志望の方にも、趣味が欲しい社会人の方指先を動かすピアノを習いたいシニアの方にも、楽しく学べるポピュラーコースはいい!

他にも色々なコースがあり、きれいな字の書き方も習えます。

PrimaPrimoピアノ/えんぴつ教室 練馬区豊玉上1-20-14-301 お問い合わせ 070-6671-1069(和音) primaprino0325@yahoo.co.jp

0歳児からシニアまで みんな楽しく音楽レッスン!

ピアノ・うた コース・リズムック 練馬駅徒歩1分

ひよこクラス 音楽の基礎を学ぶ 3歳~5歳児 クラス

さくらんぼクラス 1歳半過ぎ~2歳

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感動を伝えていきましょう。

歩行も上手になり驚くほどに音楽を聴き分け、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きます。色々な楽器や歌に触れ、音に対する集中力を高めていきます。

無料体験レッスン実施中!!

¥3,800~¥5,800 /月3回

ポコアポコ音楽教室 03-5946-2166 <http://www.poco-a-poco.jp/> 練馬区練馬1-18-23 グランドイール伊藤1階

50代から始めるヨガ ヨーガセラピー

4月11日, 25日 10:00-10:45 参加費 1000円/1回

こんな方に受けてほしい

- 無理なく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付けていきたい

ご予約は HPから予約 or 080-3157-6048(三浦)まで

※要予約、女性限定

ネリヨガクラブ 検索

ネリヨガ教室 スタジオジョイにて開講(練馬区蓮花2F)

講師 井上智子 インド中央政府公認ヨーガインストラクター 日本ヨーガ療法学会会員 学会認定ヨーガ療法士

ソラーレ SOARÉ

無料体験レッスン実施中

4月1日までに体験レッスンを申し込んだら1ヶ月間お月謝0円!

お月謝3ヶ月分無料! さらに入会金無料!

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者が在籍。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/フゴット/リコーダー(笛)/薩摩(トロンボーン)/トランペット/トランプーン/ミュージカル/リトミック/ソルフェージュ/楽典/音楽理論/音楽史/ミュージカル/キッズレッスン(リトミック/ピアノ/うたの総合レッスン)/音楽検定コース等

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せん。

回数	時間	30分	45分	60分
月1回(年12回)		¥4,800 (税込 ¥5,184)	¥5,800 (税込 ¥6,264)	¥6,700 (税込 ¥7,236)
月2回(年24回)		¥7,700 (税込 ¥8,318)	¥9,800 (税込 ¥10,392)	¥12,400 (税込 ¥13,324)
月3~4回(年40回)		¥9,600 (税込 ¥10,368)	¥14,300 (税込 ¥15,444)	¥18,100 (税込 ¥19,548)

音楽教室ソラーレ
体験受付専用ダイヤル ☎03-6915-8634

●江古田校 Map 03
東京都練馬区東原35-7 1F 2F
☎03-6915-8639 (株)ビジョンミュージック
東京都練馬区東原35-7 1F 2F
●池袋校 Map 03
東京都豊島区池袋1-19-9 1F 2F
●練馬校 Map 03
東京都練馬区東原1-4 1F 2F

思考力育成クラス

小学生対象 思考力検定会場、月謝5,000円/¥6000

1対2の個別指導
1レッスン80分3150円
5人クラス4月(80分)6800円!

思考力育成の鍵で伸び悩んでいる
小学校のレベルについていけない
学校の教科書で授業を先取りしたい
志望校への対策を早めに始めたい

指導第三小学校、中学校の
生徒さんが大半です。8割の
お子さんの成績が授業にUP
しています。

早稲田育神ゼミナール 桜台駅前教室 ☎03-6914-7471 Map 03

新商品入荷しました

海外のパ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・TRIENWEAR
BALLET ROSA

パレエショップ エトワール
東京都練馬区豊玉上2-19-6
TEL: 03-3948-0380 FAX: 03-6914-9118
営業時間: 月~土 11時~19時 (土曜日は19時まで 定休日: 日曜、祝日)
自転車徒歩7分 徒歩約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
4月まで
入会金半額!
エコレポ見た!
先着5名様
※最大1万円
※定員に達した時点で終了

PrimaPrimoピアノ&えんぴつ教室
お問い合わせ ☎070-6671-1069 (細田)
primaprimo0325@yahoo.co.jp 練馬区豊玉上1-20-14-301 Map 03

エコレポ マップ

エコレポのあるところ
エコレポは、このマップの地図に置いてあります。
江古田駅上りホームにラックもあります。

anno

CUT(シャブナー・フローラ) ¥4,000
COLOR&CUT(フルカラー) ¥8,500~
PERM&CUT ¥8,500~

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 03
江古田 anno 検索

音楽喫茶 acacia

カルチャー活動開催中!

美味しい珈琲を飲みながら楽しく教員も深めましょう!

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	楽歌	お絵かき	手芸	
第3	ペーパークラフト	楽歌	楽歌	英語	英語	
第4	楽歌	パワソ	俳句	ペン習字	書画	

※各カルチャー体験見学できます。(体験見学随時1,000円)
午前中開催時、お月謝はカルチャーごとに異なりますので、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 03

エコレポ マップ

エコレポのあるところ
エコレポは、このマップの地図に置いてあります。
江古田駅上りホームにラックもあります。

このマップは、江古田駅周辺地域の様々な施設や店舗の位置を地図上で示しています。エコレポの位置も明確に示されています。

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、自然な会話と発音を総合的に学習いただけます。
毎回レッスン後にEmail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。

チケット制もあります
週1回/月4レッスン(8h) 12,500円 (税別) (個別) エコレポ見た方15% off

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

練馬教室 金曜日
練馬区役所向かいスタジオジョイ

4月24日(木)11:00は特別企画!
キックボクササイズ! /1500円
身体を動かす運動は、体幹を鍛え、引き締まった体を作ります。また、ミッドを叩いたり、肩こり解消などで、ストレスを解消! ヨガとはまた違った爽快感が味わえます。

ヨガ、子連れヨガ、マタニティヨガ、ピラティス、ベビーマッサージ他
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を行います。

カフェ兎亭で演劇鑑賞

レンタルスペース+カフェ兎亭 Map D-4 で、
THE CHAINS「ガラクタ〜ど〜私の行く続編〜」の演劇を見ました! 本格的な演劇は初体験!
簡単なテーブルだけが置かれた舞台。そこで、数人の役者が劇を繰り広げる。喜劇であり、少しSF要素のある面白い内容。演劇って、机一つあれば、こんな非日常の世界を作り出してしまふんだと感動しました!
やはり、お芝居とは全然レベルが違う。生の演劇がこんなに楽しいとは思いませんでした。6月に『また芝』というのがあるらしいので、兎亭のプログラムをチェックしてね★

エコレポからのお知らせ

チャリ圏情報誌『エコレポ』は、約2万部を朝日新聞折込・ポスティング・江古田駅ラックで配布しています★ このマークのお店にも置いています。

広告料金は1コマ15,000円(＋税)～。
詳しくは 江古田 エコレポ 検索
お問い合わせは ekorepo@mopstudio.jp まで!

英語で歌う Women's @LEE

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 ¥6,200 (税込)/月
バイリンガルアート実習ルーム「Fairy Tale」内
東京都練馬区江古田1-25-7
TEL/FAX 03-3228-0250
E-mail: pleewomen@gmail.com

無料体験受付中!!
保育ルームあり
本場NYの講師の指導を受けてください

glee 江古田

レンタルギャラリースペース

江古田 やさほ ギャラリー

4月13日~20日
テンペラ画教室のグループ展
Luce Luce Luce 展開催します。

URL: http://yakiho.com
TEL: 03-6914-8070
email: info@yakiho.com
東京都練馬区栄町2-4-8 Map 03
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 (30分)	B Studio (30分)
9:00-10:00	500円	300円
10:00-13:00	900円	600円
13:00-22:00	1,100円	700円
22:00-23:00	500円	300円

※料金は30分ご利用料金です(税込)

詳しくはこちら!
http://www.studio-racoon.com
スタジオ・ラクー 練馬区栄町38-3 浅間湯2階 Map 03
お問い合わせ 080-4183-2406 (山田) info@studio-racoon.com