

1000円で本格ヨガ！ ネリヨガクラブ 会員数500人突破！！



エコレポのサークル活動から始まった「ネリヨガクラブ」。最近では、ヨガ以外にも、さまざまなレッスンが追加されました。自身でも教室を持つ専門の講師にレッスンを担当してもらっていますので、内容はかなり本格的。気軽に始められる料金設定にしていますので、ぜひいろいろなかチャレンジしてみてください。それでは、ネリヨガのレッスンをいくつかご紹介いたします。

産後骨盤ヨガ



お子様と参加できます。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。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体型が変わりますよ。参加費/1000円

大人クラスのヨガ



ネリヨガのレッスンは先生によって内容が異なります。その部屋に合わせたから、気軽に参加できます。日々の運動不足解消に！参加費/1000円

ベビーマッサージ



1回のレッスンでベビーマッサージの基本のやり方を手と凝縮しています。参加費/2000円

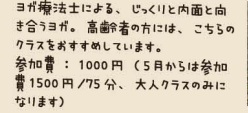
『ネリヨガクラブ』は、本格的なヨガを1000円で体験できる、これからヨガを始めたい人たちに優しい教室です。ヨガ以外にも、ピラティスやベビーマッサージ、おやこ体操、おててサインなどもあります。

おやこ体操



産後ヨガの次のステップは、はいはいベビーとママの新講座です。親子であそびながら、スキンシップ&エクササイズ！講師のガイドに合わせてお子さまと一緒に身体を動かします。遊びの中で、お子様の筋力・身体のコントロール・バランス感覚・反射神経などの運動神経を発達させる効果が期待できます。また、ママの体型回復、姿勢調整、シェイプアップ効果のある動きも多く取り入れています！参加費/1500円

ヨーガセラピー



ヨガ療法士による、じっくりと内面と向き合うヨガ。高齢者の方には、こちらのクラスをおすすめしています。参加費：1000円（5月からは参加費1500円/75分、大人クラスのみに参加可）



スタジオの場所、講師などの、詳しい内容はHPで！そのまますみもできます。

産後の体型の崩れはダイエットでは戻らない！ 産後の身体に必要な事をすべて凝縮した 4ヵ月コース 産後の骨盤調整&ヨガ

体重が数十キロ増え、元に戻す事ができる不安になる産後。産後は代謝も下がっていき、母乳もあり、体重はある程度まで落ちることはできます。しかし、なぜか産前とは見た目が違う…。という話はよく聞きます。それは、産後に骨盤がゆるんだままの状態が家事や育児をした結果、骨盤が歪んだまま固まってしまったからです。逆に言うと、骨盤が柔らかくなっている産後に的確なケアをすることで、



産前には歪んでいた骨盤も正しい位置に整える事ができます。あんな産後骨盤調整は腰痛や、マイナートラブル回復にもスポーツを当てた専門プログラムです。

10名限定！
¥31,200
通常 ¥44,232
産後骨盤調整 × 8回
産後骨盤ヨガ × 6回

産後、2ヶ月～6ヶ月のママ限定の産後骨盤調整整体です。整体を行っている間、お子様はスタッフが別室で預かります。

産後2～6ヶ月のママへ



英語でおててサイン



おててサインは、あんぬから、お話しができるようになるまでの間に楽しめる、ママと赤ちゃんのコミュニケーション。参加費/2000円

ネリヨガ CLUB

HPからオンライン予約！
<http://www.nerimyoga.jp>
ネリヨガクラブ 検索
豊島園教室 / 練馬教室 / 江古田教室 / 石神井教室

東京友禅研究会 「手しごと教室」

サロンみいたのお教室で、わきあいあいと楽しくレッスンしながら本格的に学べちゃって、「一生もの」の趣味見つけませんか？

和のおけいこ、いろいろあります！
「東京友禅研究会」で検索！
お問合せ・お申込み
東京友禅研究会 ☎03-5926-7283
〒173-0036 東京都板橋区向原 2-21-13 江古田パークハイツ 109

沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科

院長 安切 好孝
歯の神経の治療は、再発率が50%と高いため、実はとて難しい治療です。そのため、当院では学会認定医による自費根管治療で、より確実に治療できるよう努力しています。

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

0歳児からシニアまで POCO a POCO

楽しく音楽レッスン！
0歳児～5歳児（年長）まで
¥3,800～¥5,600/月3回
¥6,000～/月2回～30分～

産前よりキレイなママに

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。
産後のウエストで新しい洋服を買いたくない。
体形は戻ったが、体勢が戻らない。
恥骨や股関節に違和感がある。腰痛がある。

産後の骨盤矯正
¥7560 (通常) → ¥3900 (税込)
あいきはり灸整骨院 武蔵大学前
☎03-6326-6226 (要予約)

短冊集中講座 (全5回) **チケットレッスンで始めよう!**
105分23,000円のお得用チケットが好評です!
受講期間は12月29日～1月12日です。2月からはお申し込みできません。お申し込みは1月12日まで!

1曲マスター&音痴改善レッスン

時間がなくてなかなか趣味の時間を取れない方や、歌が苦手な方、カラオケなど家で歌えない方。専門の講師によるマンツーマンレッスンを低価格で受けられるチャンスです。ぜひこの機会にお試し下さい。

TEL: 03-6914-8070
email: info@yakiho.com
URL: http://yakiho.com

レンタルギャラリースペース **江古田 やきほ ギャラリー**

気軽に作品を発表出来る場所として、気軽に利用していただきたいと思っております。
URL: http://yakiho.com

TEL: 03-6914-8070
email: info@yakiho.com
東京都練馬区東町2-4-8 Map 23
学生割引あります

「わかる」で終わらず「できる」まで指導!
エコレボ見た! で入会金 (21600円) 無料
別途担任制 個別指導 **小竹向原校**
GRIP 03(5926)3632
練馬区小竹町2-34-8 (地下鉄小竹向原1番出口徒歩2分)
E-mail: kotake-mukaihara@grip-juku.jp

マシンピラティス始めませんか?
姿勢にも気持ちにも自信を!
3名までの少人数制で安心
マシンピラティスよりわかりやすく効果的
身体の歪みが解消しやすい
コアを全身の動かすアップ・ストレッチが可能
今なら**グループ体験レッスン1,000円OFF** (後者10名限)

レッスンのご予約・ご質問はお電話またはe-mailから
090-9835-0708 (受付時間: 9:00-21:00)
nakasan.chi@snow.ocn.ne.jp Map 23
honeylager@ezweb.ne.jp (eメールアドレスは別紙参照)

地元野菜を「もも」買って食べて! **毎月第3日曜日に開催**
http://www.wishseed.jp/
presented by 緑のたねプロジェクト

淡路島 野菜を味わおう!
エコレボ 持参で 野菜を1個 プレゼント

練馬区西向より徒歩約1分 Map 23
日時: 第3日曜日 10:00~15:00
住所: 東京都練馬区玉蓮1-18-18 森田ビル2F

「もっと!」**手軽にバレエレッスンを始めよう**

ベビークラス (2~3歳児)
毎週金曜日 11:00-11:40 **500円** (1回)
ママのためのバレエクラス (お母様優先)
ストレッチを中心とした初心者向けのクラスです
毎週金曜日 11:45-12:45 **1000円** (1回)

YUKA BALLET SCHOOL
お問い合わせ: 090(3234)4361
練馬区豊玉北1-6-13 カエサルビル402 402E (有明駅より徒歩9分)
http://www.yuka-ballet.jp
info@yuka-ballet.jp

無料体験レッスン受付中

ソラレ
ソラレ
03-6915-8539 (南) | 03-6915-8534 (北)
練馬区東町2-4-8 (東武東横線東町駅) | 練馬区東町2-4-8 (東武東横線東町駅)

エコレボ マップ

エコレボのあそびどころ
エコレボ、このマップが役に立ちます。エコレボのあそびどころ、エコレボのあそびどころ、エコレボのあそびどころ。

anno
CUT (シャンプー+ブロー込) ¥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

エコレボ 持参で **10% OFF**
※お支払いは現金のみです

広々としたキッズスペースで
ママもお子さんも快適

open 9:00-18:00
close 火曜日
Tel 03-6914-7439
Address 練馬区東町6-9 Map 23
江古田 anno 検索

「桜台5丁目の閑静な住宅地にOPEN」
安心・安全・練馬産の野菜をたっぷり使い、手間ひまかけた自慢のお料理です

リピーター続出し、お隣のママさんからも好評です。
3月から **カフェタイムスタート!**
オリジナル ケーキとパンケーキ
14:00-17:00

MOKO 桜台店
Tel 03-3993-8338
ランチ 11:30-14:00 ディナー 17:00-22:00
練馬区桜台5-38-16 Map 23
駐車場ご利用いただけます (1台分)
利用料にもお値引きがあります。

近編さん期間限定、**マタニティグループクラスレッスン代無料!**
プライベート&グループ **ピラティス 出張レッスン**
Find Your Control

1レッスン グループ (3名以上) 1名あたり ¥2,500 (別途交通費、出張費がかかります)

ガルシア美英
080-5875-3948
http://findyourcontrol.jimdo.com/
pilatesprivatelesson@yahoo.co.jp

練馬区江古田に
住むお家の
トリミングサロン
ワンちゃん、トリミングサロン
ワンちゃん、トリミングサロン
ワンちゃん、トリミングサロン

20% 割引中

Trimming Salon igusa
TEL: 03-6914-8184
http://igusa.blue/contact/igusa.blue

VitaminDance
ストレッチ&ジャズダンス
火曜日 10時~
一回 1000円のみ

江古田駅2分 Map 23
スタジオ・ラクーンにて
小さなお子様連れOK!

Email: vitamindance@gmail.com
詳しくはアメブロビタミンダンスで検索

1才からのピアノレッスン新規開講!

新開講! **70歳以上** エコレボ見た!
入会金 7000円
月謝 7500円

PrimaPrimoピアノ&えんぴつ教室
お問い合わせ 070-6671-1069 (南)
primaprimo0325@yahoo.co.jp 練馬区豊玉上1-20-14-301 Map 23

スタジオラクーン
4月 **カルチャー専門のスタジオ Open!**
スタジオラクーンも 利用者募集中!

お申し込み 080-4183-2406 (山田)
info@studio-raacoon.com

CLASSY Hanako に掲載された
骨盤矯正メニュー 肩こり腰痛コース
初回 ¥1,000 (4/28まで)
2回目以降は 1300~2900円

スタジオラクーン
お問い合わせ 080-4183-2406 (山田)
info@studio-raacoon.com

ヒロ均整院
カイロプラクティックオフィス
03-3991-9370
練馬区豊玉北5-32-11 中村ビル2F
休診日: 日曜、祝日
受付時間: 午前9:30-12:40 午後15:00-19:00まで
※お申し込みは随時受付
※初回は無料です