

エコレポ

2015年1月号
vol.0046

おま玉プレゼント

webから応募して、お食事券を当てよう!

各店舗、抽選で1名様に5000円のお食事券が当たるよ。当選者には、2月中旬にお食事券が届きます。

お食事券を当てよう!
抽選は2月1日です。エコレポHPの応募ページからご応募下さい。
<http://ekorepo.jimdo.com>

発行:エコレポ編集部
TEL 03-3825-9229 (平日10:00-15:00) E ekorepo@mapstudio.jp
発行部数:2000部 配布:新聞社、ポスティング、駅ラック、店舗 配布範囲:大体圏内
エコレポHP <http://ekorepo.jimdo.com>

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届けます!

ASA江古田 練馬区羽沢2-1-6 03-3991-5908
ASA小竹向原 練馬区小竹町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



お食事券 ¥5,000 各店舗1名様 合計8名様 ※最大3店舗まで応募できます。

イタリアーナポイント
桜台の新居! しっかりとしたコースを食べたいイタリアン!

シェフは、イタリアでも修行を積み、丸の内や西麻布のイタリアンで腕を磨いたという方。ソムリエの奥様と2人で地元だった桜台で独立! 今までの付き合いや経験から、野菜、魚、肉すべてが独自のルートからの希少素材です。

03-6914-7580 練馬区桜台1-44-5 火曜休 Map E1
11:30-13:30(L.O) 18:00-21:00(L.O)(土日・祝日のディナーは21:00(L.O)まで)

cosi cosi(コジコジ)
大人が集う桜台の知る人ぞ知るイタリアン。

1500円〜のランチは前菜の種類も多く、デザートまでしっかりとしたものが食べられて大満足! 夜は美味しいワインとイタリア家庭料理が食べられるイタリア居酒屋。

03-6764-7882 練馬区豊玉上2-9-10 月曜、第2火曜休 Map D3
11:45-14:30 17:30-23:00(日曜・祝日のディナーは22:00まで)

お正月も営業!

★桜台ペットクリニック プロデュース

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 ¥1100 (税込) 以降30分ごと ¥500 (税込)

※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 Map D4
1月の定休日は、毎週水曜日です。
1月1日〜3日は12時〜20時(最終入店19時)
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。
あの一社長、ちょっとお昼寝いただいても?
待ってるニャ!

七三にゃびのびネコ社長
ネコ社長SP ペロペロ
ネコ社長秘書

ショー(♀) キュー(♀)
白猫の仲良し姉妹
2匹で可愛らしいお2人
しっぽで遊んで見せてね

ネコちゃん紹介その44
桜台ペットクリニック
桜台ペットクリニックにかわいさねが付きまして! 見に来てね。

お食事券 ¥5,000 各店舗1名様 合計8名様 ※最大3店舗まで応募できます。

ウァンセレーノ
練馬北口の隠れ家的な南欧料理!

しっかりとしたイタリアン、フレンチを提供しながら、お料理300円〜、グラスワイン500円〜と、とっても手軽な価格で楽しめるのが魅力。カウンターもあるので、お一人様でワインなんかもありですね。

ランチセット 950円〜 大人のハンバーグ 1200円

03-5999-8199 練馬区練馬1-18-18 無休 Map A3
11:30-13:30(L.O) 18:00-23:00(L.O)

アランドルース
スペインとモロッコのハーブのシェフが作る本物のタジン鍋!

スペインのパエリアと、モロッコのタジンとタジンがお店の自慢。内装もモロッコのテイラーで素敵! かわいい*モロッコ旅行気分盛り上がるお店です。タジン鍋最高!

パエリアランチ(サラダ・ドリンク付) 1100円
タジンランチ(サラダとパン・ドリンク付) 1200円

03-3565-1301 練馬区旭丘1-75-1 (2階) Map D4
11:00-15:00 17:00-23:00 火曜休

焼肉酒場よんちゃん
2号店は居酒屋感覚で楽しめる焼肉酒場!

練馬の有名焼肉店「ホルモン屋よんちゃん」が、2014年11月に2号店をこぎりオープン! 黒毛和牛をさらにリーズナブルに食べられると評判です! 厚切りの肉は食べ応えも十分。「こんなステーキ値段だとは店の儲けが出ないよ〜」と、よんちゃんを悩ませるお店です。

よんちゃんカルビ490円
よんちゃんロース490円
白コロホルモン390円

03-6914-5335 練馬区豊玉北5-15-10 17:00-翌5:00 Map A4

カフェブル
広々空間は大人気のパーティーにも最適!

小さなお店が多い江古田では珍しい広々としたイタリアン。ソファもあって、ママさんたちでかなり賑わっている。若きシェフは、ホテルニューオータニをはじめ、様々なレストランで修業。女性の料理は必見です!

ケーキ・デザートは平日のみ1000円〜。パーティープランお一人様4000円〜ランチ前夜食(写真)

03-6763-0908 練馬区栄町32-2 江古田ビル2F Map D3
11:30-14:00(L.O) 17:00-22:00(L.O) 水曜休

サラ・ダ・プランツ
小竹向原の住宅地にある素敵なイタリアン。

屋上4種類の畑が自給自足。夜は、お一人様でワインを飲むのもいい! 土日は飲み会予約をしておいて行くのがベター。14名〜貸切りパーティーも可能です。ピザとケーキのテイクアウトあり。

ランチセットはスープ&ドリンク付きで1000円

1月限定『エコレポ特賞』でランチは100円OFF、ディナーは10%OFF

03-6801-6805 板橋区小茂根1-19-9 Map E1
11:30-14:00 17:30-22:00 月曜休

ダ・パピロ
イタリア女子のオーナーこだわりのパピロ

練馬の裏路地にあるイタリアンパピロ。こちらは、イタリアクラフトビール専門店でもあり、ここから味あえない美味しいビールを楽しめます。一品料理はMサイズ580円均一。食べ応え十分な感じも本場イタリアです。

パニーニ(12種類) M580円(写真のみ) 自家製月曜日のサルシッチャ M580円 L980円

03-6914-6368 練馬区豊玉北6-13-15 Map A4
11:50-22:30(L.O) 2015年より火曜休

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。ただ今秋冬物好評買取中です。

江古田で始まるECOプロジェクト BAZZSTORE-リユースのお店です-

秋冬モノ買取強化中!!

※夏物アイテム(半袖、ノースリーブ、タンクトップ、キャミソールアイテム、ショートパンツ、サンダル、カゴバッグ、スローハット等) ノーブランド、一部ブランドのニット、セーターのお買取は終了しました。

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。

古着買取

BAZZSTORE
Used Select & Recycle
www.bazzstore.com

- 江古田店 Map D4
TEL 03-6908-0112 東京都練馬区旭丘1-58-11 キクモビル1F
- 桜台店 Map E3
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5F MGビル1F
- 千歳鳥山店
TEL 03-6315-9078 東京都世田谷区南鳥山5-11-3
営業時間 12:00~22:00 (買取受付21:30まで)

ママコモガーデン

明けましておめでとございます。〇〇〇〇
昨年度はイベントや教室で大変、お世話になりました。ママコモガーデンとして地域のママや子どもたちと関わっていく中で、たくさんの笑顔に出会えたことが何よりも収穫です。

今年「ママの想いをカタチに」すべく子育て中のママの雇用倉庫やママや子どもの体験の土場づくり、地域のみんなが繋がるコミュニティスタジオを開業できるよう、行政や企業のサポートを受けながら進めていきたいと思います。ママコモガーデンには皆様のご理解と、ご協力が必要不可欠です!!

今年もぜひ!今年からぜひ!!
ママコモガーデンをよろしくお願ひいたします。

まこ 体育大卒業後、幼稚園教諭や学童教員などを歴任後、独身生活を満喫し30歳で結婚。3歳の娘(この年から幼稚園入園)と主人と江古田地域で暮らし、ママコモガーデン代表。

チョコのあら? チョットリ、異じやない??

こんにちは。いちかフェのチョコです
第7回単はアウトドア男子。江古田北口日大芸術学部の通(日若ストリート)にある山小屋カフェワイルドネイチャーの大輔さん(37歳)練馬区出身183cmの長身を生かして中、高校とバスケット部に所属。

趣味であったアウトドアを世元の人に楽しんでもらうため、都会にいなが山小屋にいるような雰囲気も味わえるカフェワイルドネイチャーをオープン。平日はオーナーとしてお店をスタッフに任せながら、外資系フィットネス機器の会社のマーケティング部署の会社員でした。そのため、お店に立つのは週末だけでしたが、会社を辞めて10月からワイルドネイチャーを大輔さんがやることになりました。

お店は、8:00~21:00とぜひと朝食(¥800~)を食べに、近所の方や子連れママさん、週末はアメリカンサイズのパンケーキ目当ての若者で賑わっています。大輔さんが焼いたパンケーキも、タンドリー千千もめっちゃ美味いんです!

都会の山小屋ワイルドネイチャー
〒176-0004 練馬区小竹町1-36-1
TEL 03-6317-9157 Map A3
AM8:00~PM18:00 定休日水曜日(不定休あり)

チョコ
「劇団一の会」の入口にあるいちかフェ。料理、イベント企画、全てを盛り盛りするchoco。店内はアーティストやベジママ、ワンちゃん連れで賑わっています。「いちかフェ」でブログ、Facebookやっています! Map E3

サリナママのウクよき

一京都おんなな

新年を迎え、今年も「おんな」を慶びハッピーに生きたい!!というの毎年年初めに思うことです。昨年の始めは1年の疲れを癒しに京都へいってきました。今回はおんなな友達、高尾の山の紅葉と川床での湯豆腐もたのしみました。老舗のイノダコーヒー本店で朝食をいただき、また祇園の萬屋のねぎうどんをいただきました。

そして、やっぱり大人のおんなは行きつけにお店もつづいておかしな〜という意見から、前回も伺った最高のお料理を出してくれる和食屋さんへ。覚えてくれたようで、また、ここへお祝い蒸しを食べに来ようね。と誓い合いました。先斗町の通りを歩くと風情があって 舞子さんを見かけた時は 写真を撮るのに必死で おのほりさんになっていました。

あか娘も昨年、秋に行った修学旅行は京都でしたが、この年になっていく京都はまた格別です。たわいもなことで笑ひ、ふざけ、おぼちゃんトークで盛り上がる。おんな同士で旅をするのもいいですね。ファッション雑誌でいう JJ+VERY+STORY+HERSと多岐多岐あるように、年をとるとともに、ものの見方や感じ方も変わりますね。今回も思いましたが、日本人だ〜と。やっぱり「和」がおちつきます。子育て中のママさんには 近場の箱根をおすすめいたします。新しい年、はじまってスタートするためにも、仲間と温泉に入り、箱根に行くのもいいかもです。

サリナママ
中学の娘をもつママ。おもしろいことをSNSにすることが仕事。いつも応援していただきありがとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

練馬情報局

練馬に12/1オープン! デイリアン!???

練馬・桜台・江古田周辺のニュース速報みたいなブログを運営しています。今回ご紹介するのは、練馬に先月オープンしたばかりのナイトスポット「ゲイメイトリアン=ゲイメイトリアン」。スタッフ全員がゲイの本格ゲイメイトリアン料理店です。青山でトランプアをしていたシェフだから、料理の腕は超絶。ゲイのスタッフとのおしゃべりも楽しめます。カラオケ設備あり。朝まで営業。練馬に新ディープスポット誕生! ノンケさん(牛乳に女子)も気楽にどうぞ〜

ゲイメイトリアン パニニ
練馬区練馬1-2-1 練馬会館2F Map A3
TEL 03-5946-6992
営業時間 18:00~朝5:00
定休日:日・祝
ランチ500円 スタッフ全員イケメンゲイ

練馬・桜台情報局管理人
桜台在住の管理人が練馬・桜台・江古田周辺(たまに池袋)のお店やイベントを勝手に探している人気ブログ「練馬・桜台情報局」の管理人。新しいお店には必ず探検が現れるとか... 何でも載ってるブログはこちら! http://s-nei.m.jp

エコレポイブ 2015 かしこいママ講座

今年もエコレポイブママさんイベントを開催します! 参加費無料のご招待企画です。

2/7 土

いそいで予約ねー!!

ドーナツ+ダスキン商品のお土産つき

参加費無料お土産付き!

ご予約はコチラから

http://ekorepo.jimdo.com/エコレポイブ2015/

お掃除術 家計簿講座

かしこいママ講座

場所: ココネリ3階(研修室1)
日時: 2月7日 土曜日 9時30分開場 10時~11時30分
参加人数: 0歳~6歳のお子様とママ/50組限定 ※
※ご家族の方もご参加頂けますが、お土産は1家族1つになります。
予約方法: エコレポHPからご予約下さい。
※お土産を用意しますので、キャンセルされる場合は3日前までにお願ひ致します。

参加費無料! ただし、不要なおもちゃやお子の衣類を一つ以上お持ち下さる方限定です。(たくさん持ってきてくれる方大歓迎!) 大きなおもちゃ、通常のリサイクルショップには売れないような品も遠慮なくお持ち下さいね) おもちゃは当日、みんなで遊び、最後に1つ100円で販売します。残った品は、練馬のリサイクルショップにお譲りします。

講座内容

第一部 10:00-10:45
ママも子供も安心。ダスキンのお掃除術

第二部 11:00-11:30
無料アプリを使って簡単家計簿。目標年間10万円の自己資金を作る家計簿講座

当日、ダスキンママモニターを募集します!

- おそうじベリック3の4週間モニター
- 浄水器の4週間モニター

決められた期間ご家庭で使用して頂き、簡単なアンケートに答えて頂きます。

CMでお馴染み

当日、10:45より、ダスキンでのお仕事について担当者から説明をします。ご予約できなかった方、ここだけのご参加も可能です。直接お越し下さい。

幼稚園ママ必見!
お子さんが幼稚園に行っている時間を利用してダスキンでお仕事をしませんか?

株式会社ダスキン / 協賛: 合同会社経理デザイニング

独自のカット技術で「リピーター率96%!」

髪に悩みがある人ほど体験してほしい
カット技術だけで朝がこんなにラクになる
毎日がサロン帰りの仕上がり...
Hair&Resort feast ar

バリ国際大会など、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

お子様1人カット無料!

お悩みは、カット技術で解決できます!

- 髪を乾かすのに時間がかかる
- 髪が多くて思い通りにならない
- 髪がくしに引っかかる
- 髪がはねて大変

子どもの頃のような髪に戻るトリートメントで朝のスタイリング剤ももう、必要ない!

フィースト濃密トリートメント
髪質に合わせてトリートメントを調合。特殊な技術で髪内部に保湿成分をたっぷり入れて、内側からしっとりツヤやかに。

50% OFF

feast ar
Tel: 03-5912-0321
http://www.feast-ar.com

練馬 feast 練馬

住所: 練馬区玉五5-25-24 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 A-5

朝がラクになる2つの技術

【初めての方限定】トライアルメニュー
カット+オゾン頭皮スパ
通常価格 5,500円(+税) 4,500円(+税)

カット+秋冬おすすめカラー
※ロング料 500円(+税)~2,000円(+税)
通常価格 10,500円(+税) 7,500円(+税)

カット+濃密トリートメントカラー
※ロング料 500円(+税)~2,000円(+税)
通常価格 16,500円(+税) 11,000円(+税)

カット+濃密トリートメントパーマ
※ロング料 500円(+税)~2,000円(+税)
通常価格 16,500円(+税) 11,000円(+税)

カット+髪質改善 ナチュールストレート
※ロング料 500円(+税)~2,000円(+税)
通常価格 20,000円(+税) 18,000円(+税)

カット+リカラー
※ロング料 1,000円(+税)~4,000円(+税)
通常価格 12,500円(+税) 10,000円(+税)

フィースト濃密トリートメント
通常価格 6,000円(+税) 3,000円(+税) 60% OFF

※料金はすべて初回限定です

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

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。

「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。

「エコレポ見た」で見積依頼
ご注文・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! 足場代無料サービス

●外装リフォーム・塗り替え ●アルミサディング工事 ●屋根の塗り替え・葺き替え ●ベランダ防水 ●フローリング/パリアフリー工事 ●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

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。その激戦区にあるリサイクルショップ『セカンドストア』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。

場所柄から、商品をよく見るとおもしろい商品が多い！大学を卒業した学生さん達が置いて行った物なのか、とってもおもしろい家具や、まだまだ新しい家電が揃っています。

お正月に遊ぶゲームも色々ありそう。子どもが喜びそうなものもいっぱいある。

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売っているの～！？だからリサイクルショップは楽しいよね。

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。掘り出し物があるかも。

冬物は沢山入荷していますよー。
年末年始の大掃除で断捨離しませんか？買い取りもしていますよー

フィギュアやギターなどマニアックなものもアイロ。宝探してみたい！ゲームもあるね。

暖房器具がこの値段で買えるのほうれしい！

買取も積極的にしています。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かなくてもいいから、ぜひお問い合わせを。冬物の服も続々入荷していますよ。

『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ます。まずはレジ袋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と考えています。経営をしながらでも大変なのは、一つの店舗がこういった取り組みをするのはとても難しい事。ぜひお力添えを、寄付を増やして行きましょう！

洗濯機や電子レンジ、炊飯器、コーヒーマーカー、ここなら、もともとは高い商品を買ったので、あ！ドラム式洗濯機もこんな値段なの？！

洋服の買取や回収もしています

セカンドストア
電話：03-5912-0082
練馬区栄町10-3 Map C3
営業 11:00-19:30 休日：水曜日

アメリカ生まれの科学的トレーニング！ LOLフィットネスクラブ

短時間で効果的なトレーニングができる評判の、サーキットトレーニングジムが江古田にオープンしました！サーキットトレーニングとは、有酸素運動（脂肪燃焼）と無酸素運動（筋肉トレーニング）を交互に繰り返すことによって全身の機能を向上させるトレーニング。オリンピック選手も取り入れている科学的なものなんです。短時間で効果を出せることから、幅広い年齢層の方から支持されています。

このマシンや台を、あらかじめ決められた順番で循環（サーキット）することで、全身のすべての筋肉や機能を運動させることができます。

自己流のトレーニングは、頑張りすぎてヒザを痛めたり、腰痛が悪化したなど、危ないことも多い。自分ほどの筋肉を鍛えたら良いのか、どうしたら理想のプロポーションに近づけるかなど、プロのトレーナーが安全に且つ効果的な方法を教えてくれるので、安心して身体を動かせます。

太ももが引き締まるトレーニング！
有酸素運動で脂肪燃焼！長くはたかぬので飽きません。

こんにちわ。LOLフィットネスクラブスタッフの鹿嶋です。1マシン1分程度で1週15分。効果的に脂肪燃焼、筋肉トレーニングを行います。

オーナーはプロ格闘家。今流行のボクサーサイズも体験できます！（チケット制）
加圧トレーニングは専門のトレーナーがマンツーマン指導します。（チケット制）
男性向けの、筋力トレーニングマシンもあります。

二の腕引き締めバスタップにも効果的。
エコレボ見た！で体験レッスン通常1500円→無料。ジム手数料2,160円、入会金10800円が完全無料！

フルタイム月6500円（税込）マシン使い放題
LOLフィットネスクラブ
03-5946-6502
練馬区栄町32-4 Map C3
営業時間 9:30-22:00(休み時間13:00-14:30)
土・日・祝10:00-19:00(休み時間13:00-14:00)
定休日：毎週金曜日、第3日曜日
http://lolfitness.jp/

鹿島学園高等学校
通信制課程(単位制)普通科
練馬キャンパス
開校！生徒募集中
(女子限定コース・男女フリーコース)
対象の方：中学生・高校生・社会人

こんな方に…
●高校以上の方
●通信制に転入したい
●通信制に入学したい
●留年はせず3年間で卒業したい
●不登校

●中学生の方
●通信制の高校に入学したい
●留年はせず3年間で卒業したい
●不登校

学校は週1回から週5回！
自分にあった勉強のスタイルをみつけて高校卒業！
そしてその先に必要な事を学ぼう！
学費が安いのも通信制の魅力。
初年度の授業料は、78,700円！
(就学支援金対応)

さらに、練馬キャンパスからできるオプションプランがあります。

練馬キャンパス 03-6914-7191
千176-0012 東京都練馬区豊玉北5-14-22 / URL http://www.kashima-norima.com/

産前よりキレイなママに
産後に開いた骨盤の戻し時
骨盤が緩くなっている産後に正しく骨盤を戻しましょう！
お子様連れでも来院大歓迎！
産後の体形の崩れはダイエットでは戻らない！
お尻を小さくするチャンスよ！

産後の骨盤矯正
¥7560(通常) → ¥3900(税込) ※初回限定

沢山のママさんが「あいきの骨盤矯正を受けてよかった！」とその効果を実感！

あいきはり灸整骨院 武蔵大学前
03-6326-6226(要予約)
あいきはり灸整骨院 検索 練馬区栄町9-13 Map C3

0歳児からシニアまでみんな楽しく音楽レッスン！
ピアノのうた コース・リズムコース
継続レッスン1分
平日午前～15時の「大人レッスン」 ¥6,000～/月2回～30分～

ピアノのうた コース
現在お子さまから80歳の方まで幅広い年齢層の方がレッスンに通っています。初心者の方も大歓迎です。

●お子さまが通学中にゆっくりレッスン
●ピアノを弾いて副産物！
●大好きなうたを思いっきり！
無料体験レッスン実施中！！

ポコアポコ音楽教室 Map A3
03-5946-2166 http://www.poco-a-poco.jp/
練馬区練馬1-18-23 グランディール伊藤1階 ホームページは必ずお読みください。

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
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

院長 好孝
先月9月3日、1日泊り矯正歯科「矯正歯科」は開院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。

一般の根管治療は、再発率が50%と云われます。
歯の神経の治療は、実はとても難しい治療です。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。

平日は夜20:00まで！ 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://nba-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

短期集中講座 (全5回) チケットレッスンで始めよう!
165分23,000円のお得なレッスンチケットが新登場!!
※通常は150分23,000円です。2枚からお使いいただけます。※使用期限は3ヶ月間です。

1曲マスター&音痴改善 レッスン

時間が無くてなかなか趣味の時間を取れない方や、歌が苦手でカラオケなど人前で歌えない方。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。

無料体験レッスン受付中
SQUARE ソラール

月1回 (年12回)	¥4,800 (税込 ¥5,184)~
月2回 (年24回)	¥7,700 (税込 ¥8,316)~
月3~4回 (年40回)	¥9,600 (税込 ¥10,368)~

体験受付専用ダイヤル ☎03-6915-8634

●江古田校 Map 03
東京都練馬区栄町3-7 サンビル5F
☎03-6915-8639 (フリーダイヤル)
●板橋校 Map 03
東京都板橋区小塚1-19-11 ラッパ1F
☎03-6915-8639 (フリーダイヤル)
●練馬校 Map 03
東京都練馬区板橋1-4-7 青葉ビル2F
☎03-6915-8639 (フリーダイヤル)

レンタルギャラリースペース **江古田 やさほ ギャラリー**

気軽に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いと思います。
URL: <http://yakiho.com>

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

エコレポ のお知らせ

チャリ情報誌『エコレポ』は、約2万部を朝日新聞折込・ポストンテック・江古田Rラックで配布します。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 ekarepo@mapstudio.jp まで!

新年、ピアノ/えんぴつ始めませんか?

ピアノの弾き方と正しい文字の書き方が見える、新しいタイプのお教室!
平日はもちろん、土日もレッスン可能です!
3歳からシニアまで大歓迎!

入会金 50%OFF!
エコレポ見た! 月謝8000円(年42回)
※通常1万円 月2回のコース、定期的に逢えない方のためのコースもご用意!

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 03

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 03
スタジオ・ラクーンにて
小さなお子様連れOK!

Email: vitamindance@gmail.com
詳しくはアムプロビタミンダンスで検索

質の高い記帳代行サービスをスピーディーに提供しています!

会計事務所様、税理士事務所様に特化した **記帳代行サービス**

980円/月~
無料で即日見直し致します!

「エコレポ見た」で1ヶ月分 **無料** で会計入力致します。

英文経理職務代行サービス
外資系企業や海外進出をお考えの顧問先様をお待ちの事務所様に!

自計化導入支援サービス
顧問先の自計化を進めていき、経営コンサルティング業務にシフトされたい税理士事務所様に

対応ソフト
・弥生会計
・JDL
・財務応援
他

詳しくは <http://keiridesign.com>
経理デザイン 検索

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

エコレポ持参で10%OFF
※前回の発行日より有効期限は1ヶ月です

広々としたキッズスペースで
ママもお子さんも快適

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

エコレポ マップ

このマップは、エコレポ誌に掲載されたお店や施設の位置を地図上で示しています。また、各店舗の営業時間や特徴も記載されています。

エコレポのあるところ
エコレポは、このマークのお店に置いてあります。
江古田駅上りホームにラックもありません。

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

	1時	2時	3時	4時
9:00-10:00	1000円	1000円	600円	600円
10:00-13:00	1800円	1500円	1200円	1000円
13:00-22:00	2,200円	1800円	1400円	1200円
22:00-23:00	1000円	1000円	600円	600円

※料金は1時間のご利用料金です(税込)

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

2月開講! **音楽とアロマのベビーマッサージ**

産婦人科で大人気! 小塚先生のレッスンが江古田に!
有名作曲家モグ先生が作ったオリジナル曲に合わせたマッサージで、赤ちゃんの五感を刺激、赤ちゃんもごきげんのレッスンです。
また、赤ちゃんやママのアロマケアに加えて、アロマグッズも作ります。今までにないベビーマッサージを、ぜひ体験してください。

★ベビークラスコース★
体験レッスン 2000円 (2/3・3/3・4/7 10:30~11:30)
半年コース...全12回 6480円/月2回 (初月は7560円)
※1ヶ月分アロマオイル体験のみ
※オリジナルCDプレゼント
※全員1クラス6~8人まで

1月23日(金) 10:30
モグ先生による
ベビーマッサージのための
胎教コンサート開催!
500円

講師 小塚友美
看護師、心理カウンセラー、アロマセラピスト、2人の育児を経験してきた講師が、赤ちゃんの発達やケアなど、育児相談もしてくれます。

エークラスミュージック・江古田センター
☎03-6915-8663
定休: 日、祝日 東京都練馬区栄町6-4 Map 03
携帯からはこちら!

1回1000円で本格ヨガを体験!

行きたい時に気軽に参加。
当日予約もOKです!

英語であててサイン
まだ、お話の出来ない赤ちゃんに「あてて」を使って、コミュニケーションをとる素敵な方法であててサイン! 今まで以上に育児が楽しくなります。

ピラティス
主に体の中心にあるコア筋群を使い、インナーマッスルを鍛えるエクササイズです。特に産後に気になる骨盤周りを引き締め、美しいプロポーションを作ります!

ヨガ
身体作りをするものや、自律神経を整えるヨガセラピーなど、クラスによって内容を選べます。また、お子さま連れクラスは、産後の身体を整える、専門の内容です。

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。 豊島園/江古田/石神井/光が丘で開催!

http://www.nerimayoga.jp

CLASSTY に掲載された

骨盤矯正メニュー
お腹がへこむ、下半身太り解消! 妊婦さんのケア、産後の骨盤矯正にも。

肩こり腰痛コース
痛みを感じない丁寧な施術です。

初回 ¥1,000 (1/31まで)
2回目以降は1300~2900円

身体も健康にさらにプロポーションにも変化! モデルさんも試して、驚きの結果が出ています。

世界選手権金メダリストやトップアスリートが通う有名治療院。院長は世界体壇コンディショニングチームから誘われた実力者。

カイロプラティックオフィス **ヒロ均整院**
☎03-3991-9370
練馬区豊玉北5-32-11 中村ビル2F
休日: 木曜、日曜、祝日 Map A4
平日 9:20-12:40 15:00-19:30(まで受付)
土曜 9:20-12:40 15:00-17:00(まで受付)

http://www.hiro-sekkotu.com