

ダンスで正しい姿勢とスキルアップ! 杉並ダンススクール

目白駅から徒歩5分、ワルツ、タンゴ、ジルバ、マンボなどのダンスを楽しめるダンススクール。
現在のダンスは、「芸術性」「スポーツ性」が融合されており、身体を動かす事とステップを覚える事の連動で、健康にとてもいいとされている。



キッズ、ジュニア向けのスポーツダンス、女性向けの骨盤ダンスエクササイズなど、シニアでも初心者でも楽しく受講できるプログラムがある。
見学も自由のできるの、気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

住所: 新宿区下落合3-2-17 MFビル2F
電話: 03-3565-7503
URL: <http://www.mejiro.com/suginami/>
営業時間: 月曜~土曜 12:00~21:00
定休日: 日曜日



お 店 紹 介

ベーカリーカフェ&バー シェフズベーカリー CHEF'S BAKERY



トラッド目白の一階にパン屋さんがある。奥はカフェになっていて購入したパンを食べられる。朝は通勤通学のモーニング、ランチタイム、午後のアフタヌーンティ、夜はパーティムと一日を通して利用できるベーカリーカフェ&バーだ。

<店長より>
店内で焼き上げるベーカリーでは、スクラッチ製法(粉からミキシングを行う製法)にこだわり、食パンやフランスパン、菓子パン、惣菜パンなどを焼きたてにて販売。『マルゲリタ』では、イタリアの食材を使用した本格的なナポリピザを焼きたて販売。カフェ&バーでは、朝は香り豊かなコーヒーとパンでモーニング、昼はパスタランチ、午後はスイーツでアフタヌーンティータイム、夜は豊富なアルコールとおつまみを中心としたメニューでバーとしてご利用いただけます。



トラッド目白 1F TEL 03-5985-2145
営業時間: 月~金 7:00~23:00
土日祝 8:00~22:00



1 首都開発株式会社
住所: 豊島区目白3-14-5
電話: 03-6915-3362
営業時間: 月~土 9:00~19:00
日・祭 10:00~19:00
URL: <http://www.shutokaihatsu.com>
創業昭和23年。地域密着の目白の不動産会社。親切丁寧・誠実なサービスをご提供しております。お気軽にご相談下さい。

2 Fitness Lounge
高級感あるれるラウンジとバラエティ豊かなエクササイズ&カルチャープログラムで地域に愛されるフィットネスクラブを目指しています。
東京都豊島区目白1-4-8 03-6907-7260
www.fitnesslounge.jp

3 ホテルメッツ 目白
住所: 豊島区目白1-4-1
電話: 03-5985-0011
URL: <http://www.hotelmets.jp/mejiro/>
ホテルメッツ目白

4 Le Bistrot Ami
住所: 豊島区目白3-2-9
電話: 03-5982-9560
営業時間: ランチ 11:30~14:00 (L.O 13:30)
ディナー 17:30~AM 2:00 (L.O AM1:00)
定休日: 日・祝日 (ランチのみ。ディナーは無休)
日本をはじめ東南アジア、中国、韓国のおいしい料理とカメダし紹興酒やワイン、焼酎、日本酒と様々なドリンクも充実。

5 司法書士法人 四つ葉事務所 (東京司法書士会所属)
住所: 豊島区目白3-4-5
アビタメジロ 205
電話: 03-5988-0195
営業時間: 9:00~18:00
URL: <http://www.yotuba-touki.com>
相続・遺贈でお困りのあなたへ
あなたの頼れるパートナーとして登記を担当します。まずはお気軽にご相談下さい。

6 ID Labo 貸し会議室
住所: 新宿区下落合3-16-10
電話: 03-3951-0159
使用時間: 9:00~17:00 (月~金)
時間貸し、半日貸し可。会議収容人数10名程度
閑静な住宅街にある会議室。大切なプレゼンテーションルームとしてもお使いいただけます。少人数の会議やプレゼンテーション、セミナー、交流会、お稽古に最適な豪華なスペース。

7 アンヴェール
電話: 03-3950-7117
リング・ネックレスの修理商品の換金、等々ご相談下さい。月に2回 IDラボ様のプレゼンテーションルームにて臨時店舗を開催しております。
【お問い合わせ】090-8598-4843迄
ダイヤモント輸入卸 全飾品小売販売
ジュエリーショップ アンヴェール

8 Ballerina
レッスンから舞台まで。
バレエ用品のパレリーナは踊る貴方を応援しています。
www.ballerina.jp
11月店 TEL:03(4)4033388 下町店 TEL:03(4)853388
11月店 TEL:03(3)9523388 池袋西口店 TEL:03(4)6846008 本町店 TEL:03(3)9313388
JAL-JAP株式会社

9 目白通りはり灸整骨院
住所: 新宿区下落合4-25-18
電話: 03-6914-4976
営業時間: 平日/午前9:00~12:30
午後3:00~7:00
土曜/午前9:00~2:00
定休日: 日曜日・祝祭日
『治療しても、また同じ症状が出る。なんてことありませんか? 痛みを諦めて我慢している方諦めずに当院にご相談ください!』
バス停 聖母病院入口 すぐ目の前 出張治療お受けします

10 杉並ダンススクール
住所: 新宿区下落合3-2-17 MFビル2F
電話: 03-3565-7503
*シニア&初心者の社交ダンス
*骨盤ダンスエクササイズ 1回 2000円
第1・2・3火曜日 10時~11時(お子様可)
*キッズダンス (各)5000円
骨盤ダンスエクササイズ・キッズダンスは直接お問い合わせください。
080-3550-7335 竹澤 yoko.dance@mbr.nifty.com

渡邊建設株式会社
住所: 豊島区南長崎1-22-16 電話: 03-3951-1161
URL: <http://www.watanabe-kensetsu.jp>

そのトラブル、弁護士に相談しませんか?
商工会議所の無料法律相談
*実施日: 毎月第1~3金曜日(8月除く)
*時間: 午後1時~4時(1人30分) ※お電話でご予約ください
*会場: 東豊島支部 ※相談できる内容は事業に関するものとなります。
東京商工会議所 豊島支部 TEL: 03-5951-1100
豊島区池袋西口 3-27-12 池袋ウエストゲートビル9階 池袋西口徒歩3分・地下鉄10出口直結 ※会員非会員問わずご利用できます

11 寿司 う月 目白店
住所: 豊島区目白3-4-13
大熊ビルB1
電話: 3565-0558
営業時間: 11:00~23:00
定休日: 無(※元日のみ休み)
URL: <http://www.r.gnavi.co.jp/g260303/>
女性店長ならではの「おもてなし」。地下のお店ですが、とても明るい店内です。ご家族にも安心して来店いただけます。

12 [お直しサロン] アン・コトン 目白店
高かったあの服、捨てちゃったよ...
あの時、この店を知っていたらいいな...
お直しサロン アン・コトン
住所: 新宿区下落合3-20-3
電話: 03-3954-5321
営業時間: 10:00~20:00 定休日: 日曜日
URL: <http://www.encoton.co.jp>

IMA 目白の結婚相談所
伝統ある街の小さな結婚相談所です。正統派仲間が、お一人おひとりへ質をご縁をお届けしています。
~ 仲人 今村倫子 ~
住所: 新宿区下落合2-21-10 コートハウス目白202
電話: 03-3950-3755
URL: <http://ima-omiai.com/>
営業時間: 11:00~19:00 定休日: 水曜日

13 NO・MI・NO市
住所: 豊島区目白3-5-8
電話: 03-3950-6830
営業時間: 18:00~24:00
わいわい楽しめるお店です。ぜひお越し下さい。

14 野菜倶楽部 otono ha Café
住所: 文京区関口2-11-31
(椿山荘隣)
電話: 03-3942-1077
営業時間: 9:30~17:00(16:30L.O)
定休日: 月曜日
URL: <http://www.otonoha-cafe.jp/>
自家農園で農薬と化学肥料を一切使わずに育てた、有機野菜の素材と旨味を大切にした料理をお楽しみください。夜食切り予約承ります。

15 美容室 古谷
住所: 新宿区下落合3-15-22
ランドール目白
電話: 3954-5297
営業時間: 10:00~19:00
定休日: 火曜日・第3水曜日
地元のお客様に愛され続けて30年、どんなヘアースタイルにも応じる確かな技術です。

16 -BRIBON- (ブリボン)
住所: 豊島区目白3-5-12 B1
電話: 03-6915-3496
営業時間: 11:30~14:30
17:30~23:00
定休日: 月曜日
E-mail: curry@bribon.tokyo
お昼は歐風カレーの専門店、夜は一杯から寄って頂けるような気軽なピストロとして、今年5月にオープンしました。貸切予約承ります。カレーのテイクアウトも可。

年賀状・喪中がはきの印刷承り中!
SEIBU 西武写真印刷
オフセット印刷/オンデマンド印刷/DTP編集/電子出版
カラーコピー・大判サイズコピー/インターネット関連業務 他
住所: 豊島区目白3-4-5 (目白駅から徒歩2分)
電話: 03-3953-2778 FAX: 03-3950-1452
営業時間: 9:00~18:00 定休日: 土・日・祝日
URL: <http://www.i-seibu.co.jp/>

