

TRAD

【トラッドタイムス】

Times

March
2023
Spring

Event information

GWは、TRAD目白でイベント&キャンペーンを楽しもう！

※詳細は決定次第、館内ポスター、HP、各種SNS等でご案内いたします。

参加
無料

母の日パーソナルカラー診断

4/29(土)祝 母の日のカーネーションと、
ご自身のパーソナルカラーのバラをプレゼント！

■時間：10:30～/11:20～/12:10～
14:00～/14:50～（各回30分）

■場所：2F コミュニティスペース

■予約受付：10:00～ 各回の整理券を配布

■定員：各回4名様

■参加条件：TRAD目白のLINE友だちまたは
受付時に新規ご登録いただいた方

※スマホの画面提示をお願いします。
※1アカウントにつき1日1回、1名様まで。
2名以上で参加される場合は参加者ごとにアカウントが必要です。
※推奨年齢：16歳以上(女性・男性)どなたでも参加可)

■協力：一般社団法人イメージプロデュース協会

「パーソナルカラー」とは、肌の色、髪の色、瞳の色に調和する色で魅力を引き出す色のこと、つまり「似合う色」のことです。プロの診断士がタイプ別に春夏秋冬に分類して、お似合いになる色の傾向をアドバイス！自分に似合う色を知ってファッションやメイクに生かしましょうか？



※32色のドレープを使ったショートバージョンでの診断

母の日似顔絵展

4/28(金)～5/14(日)

大好きなお母さんやご家族に日頃の感謝の思いを伝えるために、TRAD目白近くの保育園・幼稚園児のみんなが「大好きな人の似顔絵」を描いてくれました。それぞれの個性あふれる素敵な作品が、館内各所を華やかに彩ります。

■場所：
1F エスカレーター横ガラス、
2F コミュニティスペース前及び
エスカレーター横ガラス



LINE友だち限定

GWグルメクーポン プレゼントキャンペーン

4/29(土)祝～5/7(日) ※5/1(月)・2(火)は除く

GW期間中、うれしい抽選クーポンを毎日配信。TRAD目白の対象飲食店舗で使えるお得なクーポンや商品が当たります！

★5/5(金・祝)こどもの日には
お菓子クーポンを配信！

※お菓子は先着順のため、なくなり次第終了。
※詳細は決定次第、館内ポスター、HPにてご案内いたします。

Shop news

各ショップから最新ニュースをお届け！

1F フラワーショップ レインボウ フラワー&グリーン

[営業時間] 11:00～18:00 ※火曜定休
tel.03-6914-2858

2023 Mother's Gift

販売期間：5/1(月)～ ※なくなり次第終了

母の日におすすめのギフト商品を多数ご用意。カーネーションの花束・鉢物のご注文も承ります。



Mother'sケーキ
(ギフトバッグ付)
¥3,500(税込)

プリザーブドフラワー
(カード・ギフトバッグ付)
¥4,000(税込)

2F エスケースタンプ 趣味の切手・コイン

[営業時間] 10:00～19:00
※月曜定休
tel.03-3980-8000

切手やレターパックを お得に

普通切手は63円→60円、84円→80円、レターパックのライトは340円、プラスは490円など、郵便局よりもお得にご購入できます。

※こちらの商品のお支払いは、現金のみとさせていただきます。

おまとめ購入で
さらにお得！



レターパックなら100枚まとめてのご購入で青のライトは33,500円、赤のプラスは47,000円と通常よりさらにお得に！(1箱200枚入)

※在庫の関係により1週間から10日程お時間をいただく場合があります。事前にお問い合わせください。

2F 医療法人社団恒心会 目白ハイマート歯科 歯科

[診療時間] 9:30～13:00/14:00～18:30
※日曜・祝日休診
tel.03-5950-1426



安心して通える「かかりつけ歯科」
お口のトラブルがあった際にすぐに相談できる歯科があると、患者様に合った適切な処置が素早くできます。いざという時のために、かかりつけ歯科を持ちましょう。

LINEの友だち募集中！

TRAD目白LINE公式アカウントでは、イベント情報や各ショップのお得情報をお届け！ぜひ、ご登録ください。



トラッド目白

各店舗やイベントの最新情報は、ホームページでご確認ください▶



〈アクセス〉東京都豊島区目白2-39-1/JR山手線「目白」駅前

※この情報誌は、2023年3月13日現在のものです。 ※イベントの開催および内容は、予告なく変更・中止となる場合があります。 ※商品写真の色味は実際と異なる場合がございます。 ※品切れの際はご容赦ください。



特集1

春の新生活 × 楽しく学ぶ！「習い事」

特集2

テイクアウトメニュー × おでかけ「スポット」

春のおすすめメニュー

〈撮影協力〉

●掲載メニュー：デリーモ ¥756(税込)、アールグレイ ¥648(税込)、
ゴロゴロチーズの満足ベイクドケーキ ¥1,620(税込) ※全てテイクアウト価格
1F Pâtisserie & Chocolat Bar DEL'IMMO
●フラワー：1F フラワーショップ レインボウ

TRAD目白には、お子さまから大人まで楽しく学べる多彩なスクールも。4月からの新生活に、新しいことを始めてみませんか。

世界最大のピラティススタジオグループ CLUB PILATES MEJIRO

(クラブピラティス目白)



2F/ピラティス
[営業時間] 月~木 7:00~21:00 / 金土日 7:00~18:00
※営業時間は変更になる場合があります。
tel.03-6823-5988

アメリカ・カナダに1,000店舗以上展開する、マシンピラティススタジオ。クラスは12名のグループレッスンを中心に、8つのプログラムと4段階のレベルで構成。ジョセフピラティスが生み出したピラティスの伝統を守りながら、最新の機器を取り入れ、質の高いワークアウトを手頃な価格でご提供しています。



ピラティスが初めての方も、お待ちしております!



staff note

篠原店長

point 1

幅広い年齢層の方が受講!

通われている方の多くは30~60代の女性ですが、70代以上の方やご夫婦や親子で受講される方も。肩こりや腰痛に悩まれている方、運動習慣をつけたい方など、目的はさまざまです。

point 2

忙しい方にこそおすすめ!

1回のレッスンは50分。朝7時半から開講しているのでお仕事の前に立ち寄りたり、昼間お子さまが習い事している時などの隙間時間に、自分のペースで受講するのが魅力です。

point 3

体の不調改善・ボディメイクに!

ヨガやマットピラティスと違い、本当に使いたい筋肉だけを使うことができるのが特徴。「体の痛みがなくなり整体に行かなくてよくなった」「体と心の調子が整う」「姿勢が良くなり疲れにくくなった」などの声をいただいています。

ピラティスとは?

ケガや病気を回復させるリハビリとして考案されたエクササイズ。ボディラインの改善や、健康的な体作りに効果的です。体を全体的に鍛えるマットピラティスと比べて、マシンピラティスは気になる場所を部分的に鍛えることができます。



英国スタイルの本格バレエスクール

小林紀子バレエ・シアター附属 小林紀子バレエアカデミー



B2F/バレエカンパニー・バレエスクール
[営業時間] ※木曜定休 tel.03-3987-3648

日本有数のクラシカル・バレエ団「小林紀子バレエ・シアター」附属のバレエスクールで、2022年に創立50周年を迎えました。英国ロイヤル・アカデミー・オブ・ダンスの教育方法を取り入れ、満3歳から大人まで、年齢や経験に合わせた安心のクラス編成のため、初心者の方からバレエを段階的に学べます。



staff note

point 1 幼児から大人まで長く学べる!

満3歳~未就学児対象の「幼児科」、小学生対象の「児童科」、中学生~大学生対象の「本科マスタークラス」、プロを目指すための「プロフェッショナルコース」、大人の方の趣味としての「選科」まで、段階的に学べます。

point 2 子どもの豊かな心を育む!

バレエは、豊かな創造力・表現力・音楽性を育み、コミュニケーション能力や集中力、マナーの習得に役立ちます。ピアノ伴奏によるレッスンのため、情操教育にも優れています。

point 3 検定試験受験や、プロを目指すコースも!

別科 RAD シラバスクラスでは、年に一度 RAD 英国本部より派遣された試験官による世界共通の検定試験を受験することも。また、小林紀子バレエ・シアター附属校だからこその、プロフェッショナルダンサーを目指す生徒のためのコースも充実しています。



<小林紀子バレエアカデミー第38回発表会>

3/27(月) 17:45 開演 [Aプロ]
4/9(日) 17:15 開演 [Bプロ]
会場:「さくらホール」
渋谷区文化総合センター大和田
(渋谷駅より徒歩約7分)

チケット
お申込み
受付中!

Photograph by Tan Ngiap Heng

0歳から中学生までの英会話教室

セイハイインターナショナルスクール



2F/子ども英会話
[営業時間] 10:00~19:00
※月曜・火曜休校
tel.070-1256-7828



英語圏で実際に使われている発話方法「フォニックス」を通して、生きた英語を習得。優秀な講師陣と独自のカリキュラムで、「話す」「聞く」「読む」「書く」の4技能をバランス良く取り入れ、お子さまの可能性を広げます。レッスンは全クラス外国人講師が担当し、日本人講師も教室に常駐しているので安心です。



staff note

Doyin 講師



Let's study English together!



point 1

0~3歳クラスは親子レッスン!

赤ちゃんクラスは親子で一緒に学べる内容になっているので、保護者の方でも日頃の育児の中での気分転換に。振替もできるので、急な用事やお子さまの体調不良にも融通が利きます。

point 2

質の高い講師陣!

本校の講師は、厳しいテストをクリアした英語の専門家ばかりです。定期的に研修会や勉強会を開き、ティーチングスキルのアップに努めています。

point 3

ゲームや遊びの中で英語を習得!

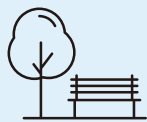
ゲームや季節のアクティビティを通して、楽しく魅力的なレッスンを心がけています。「毎週のレッスンが楽しみ!」「レッスンで教わった単語が自然に出てくる」「いつの間にか外国も英語も好きになった」などの感想をいただいています。

豊島区立
目白庭園

豊島区目白3-20-18

開園時間：9:00～17:00
(7・8月は19:00まで)
休園日：毎月第2・4月曜日
(月曜日が祝日の場合、その翌日)、
年末年始

庭園の中心に大きな池を配し、周囲に園路を巡らせた伝統的な池泉回遊式の日本庭園。四季折々の花や草木が植えられ、自然のさまざまな表情と日本の伝統文化を楽しめます。紅葉の時期はライトアップも。



日本の伝統的な門形式である長屋門

PRONTO

**STONEMILLの抹茶
バスクチーズケーキ**
¥572(税込)

※テイクアウト価格、カフェタイムのみ販売。
サンフランシスコにあるカフェ「STONEMILL MATCHA」の抹茶を使用。濃厚な抹茶の香りとクリーミーなチーズがたまらない！

1F/カフェレストラン
【営業時間】カフェタイム 8:00～18:00
バータイム 18:00～22:00
tel.03-5985-2145



cake



croissant

クイーンズ伊勢丹

バイカラークワッサン
(チョコレート・シルクスイート)
各¥290(税込)

「お弁当・お惣菜大賞 2022」で受賞した人気商品。上質な甘さのシルクスイート(さつまいも)は季節限定の味。

B1F/スーパーマーケット
【営業時間】9:30～21:30
tel.03-5960-5411



donut

RACINES BREAD & DONUT

ドーナツ各種
¥240～430(税込)

※各日なくなり次第終了。

しっとりふわふわの生地に、果物のグレーズ、チョコ、ナッツをトッピング。お好きな組み合わせでどうぞ。

2F/ブレッド&ドーナツ
【営業時間】11:00～21:00
tel.03-5985-4982

3月下旬には開花し、お花見も楽しめます。



春には圧巻のシダレザクラがお迎えます

おでかけスポット

CROSS

特集 2

テイクアウトメニュー

パンやスイーツ、ドリンクをテイクアウトして、目白周辺のスポットを散策。自然を感じながら、美味しくゆったりとした時間を！

ファミリーマート目白二丁目店

FAMIMA CAFÉ ブレンドコーヒー
S ¥110(税込) M ¥180(税込) L ¥210(税込)
カフェラテ M ¥180(税込) L ¥210(税込)
チルドタイプ カフェラテ レギュラー ¥160(税込)

FAMIMA CAFÉは10周年!世界的に有名なバリスタ・粕谷哲氏と共同開発し、豆選定・焙煎・抽出、全てにこだわっています。

1F/コンビニエンスストア
【営業時間】24h tel.03-5956-2106



coffee



季節に応じてさまざまな野鳥を観察できます(画像はイメージ)

ジョアン

キャラメルマカダミア
¥303(税込)

もちもちとした生地に、キャラメルチョコチップとマカダミアナッツを練り込み、丁寧に焼き上げました。

1F/ベーカリー
【営業時間】8:00～21:00
tel.03-6907-0275



bread

coffee



大樹に囲まれた園内では森林浴を満喫

宮越屋珈琲 目白店

フレイバーラテ
HOT or ICE
(ヘーゼルナッツ・バニラ・キャラメル)
各¥400(税込)

提供期間
5/31まで

苦味がしっかりと引き出された深煎り珈琲のカフェラテに、風味豊かな3種のフレイバーシロップを合わせました。

1F/珈琲専門店
【営業時間】9:00～21:00 tel.03-6907-0368



下落合野鳥の森公園

新宿区下落合4-8 年中無休

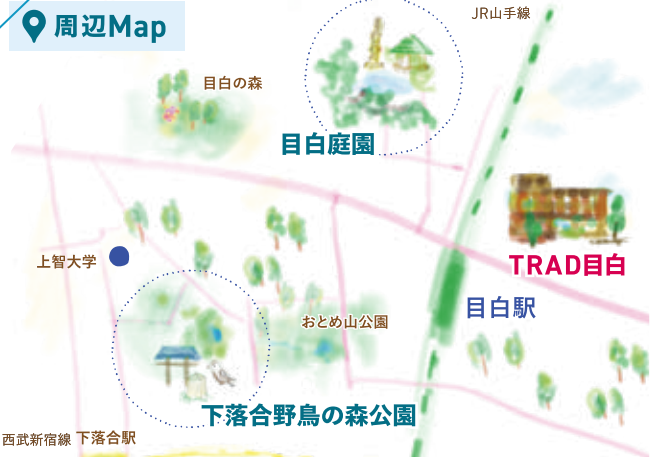
新緑や紅葉など、季節のうつろいを感じられる美しい公園。傾斜のある地形を活かした園内は深い木立に覆われ、森の中のような雰囲気。たくさんの野鳥が訪れ、さえずりが一帯に響きます。



Take out menu

Recommended spot

周辺Map



※イラストはイメージ。

Sicilian cuisine



3F/4F アンジェロコート東京
3F/ウェディング・4F/レストラン

[営業時間] ランチ 11:30~15:00 (L.O.14:00)
アフタヌーンティー 13:00~17:00 (L.O.15:00)
ディナー 17:00~22:00 (L.O.20:00)
※火曜・水曜定休(祝日は営業)
tel.03-5957-5516

提供期間 3/25@~4/24@

日本テレビ「ぐるナイ」のごバトルで用意した
スペシャルメニュー「蛤のアランチーニ」
[コース料理内] ランチ:¥5,500(税込) ディナー:¥11,000(税込)

旬の蛤を使ったシチリアの郷土料理アランチーニ(ライスコロツケ)。蛤の佃煮を包んだりソットに衣を付けてフリットにしました。蛤の濃厚なソースとスープをかけて。

Japanese food



2F あえん
和食

[営業時間] 11:00~15:30 17:00~21:00
tel.03-6914-3880

名物 春の花籠ご馳走ランチ
(彩りサラダ、ご馳走花籠盛り、玄米わっぱ飯)
¥2,420(税込)

季節限定

全国から取り寄せた旬の野菜をふんだんに使用した、贅沢御膳。新鮮野菜や厳選魚、国産鶏など、四季の旬菜料理をご堪能ください。

Sweets



1F Pâtisserie & Chocolat Bar DEL'IMMO
パティスリー

[営業時間] 10:00~20:00
tel.03-3988-1321

プレミアムパフェ MIMOSA
¥3,300(税込)

提供期間 4/30@までの土・日・祝日限定

ミモザの花をイメージ。柑橘系の果物と、ミルクリーなホワイトチョコレートクリーム、優しいジャスミンの香りで包み込んだ、爽やかな春を感じるパフェ。

Salad



2F RACINES ORGANIC MEIJO
ダイニングレストラン

[営業時間] 11:00~21:00
tel.03-5985-4980

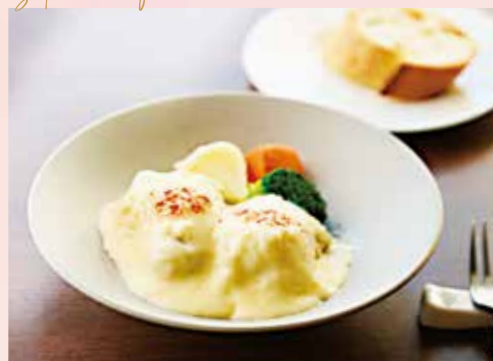
季節のリースサラダ
¥1,600(税込)

※各日なくなり次第終了。

全国の生産者様から毎日届く、こだわりの春野菜や果物で作ったリースサラダ。有機大葉と新玉ねぎのオリジナル生ドレッシングと一緒に。

Springのおすすすめメニュー

Western food



2F 目白 旬香亭
洋食

[営業時間] 11:00~15:00 (L.O.14:00)
17:00~21:00 (L.O.20:00)
tel.03-5927-1606

予約がおすすめ!

ロールキャベツ ¥1,800(税込)

とろとろになるまでじっくり煮込んだ春キャベツと、ホワイトソースのバランスは絶妙! 新しくもあり、どこか懐かしい味に仕上げました。

各日限定 3食 提供期間 3/24@~5/5@

Pizza



1F PIZZERIA 37
イタリアンレストラン

[営業時間] 11:00~22:00 (L.O.21:00)
tel.03-5956-2037

春野菜を贅沢に使ったタコとオレンジのPIZZA
¥2,200(税込)

ピーツ、ロマネスコ、紅芯大根、セルパチコなどの春野菜や、甘酸っぱいオレンジを使用した見た目も華やかな一品。タコの食感もアクセント。

各日限定 10食 提供期間 4/30@まで

Coffee



1F PRONTO
カフェレストラン

[営業時間] カフェタイム 8:00~18:00
バータイム 18:00~22:00
tel.03-5985-2145

キャンディ SAKURA 抹茶ラテ
イートイン ¥638(税込) / テイクアウト ¥626(税込)

※カフェタイムのみ販売。
※RICH抹茶ラテ、抹茶バスクチーズケーキも販売しております。

提供期間 4/19@まで

風味の強い STONEMILL 抹茶に、桜香るミルクを合わせたラテ。桜の花びらをイメージした桜クラッシュキャンディーは、食べるごとにサクサク!

Coffee



1F 宮越屋珈琲 目白店
珈琲専門店

[営業時間] 9:00~21:00
tel.03-6907-0368

エスプレッソ ¥770(税込)

本場イタリアの名店から指導を受けて誕生した特製ブレンド。香り高い珈琲とミルクを混ぜ合わせ、お好みの味に調整してお楽しみください。



Limited menu