

# Times

## Event information

TRAD目白でゴールデンウィークのイベントを楽しもう!

### 母の日パーソナルカラー診断

**4/27日** 診断後、ご自身のパーソナルカラーのカーネーションをプレゼント!

- 時間: 10:00~ / 10:50~ / 11:40~ / 13:30~ / 14:20~ (各回約30分)
- 予約受付: 9:30~ 各回の整理券を配布
- 場所: 2F コミュニティスペース
- 定員: 各回4名様
- 参加費(参加条件): 調整中 ※決まり次第ご案内いたします。
- 協力: 一般社団法人イメージプロデュース協会 1F フラワーショップ レインボウ

#### 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せんか?



※32色のドレープを使ったショートバージョンでの診断

※詳細は決定次第、館内ポスター、各種SNS等でご案内いたします。

### GWワークショップ

**5/6日** キャンディレイを作ろう! with 学習院大学 児童文化研究会

学習院大学 児童文化研究会によるお子さま向けワークショップ。お好きなキャンディを専用の袋で包んでリボンをつなぐだけ、かわいらしい輪っかの飾り「キャンディレイ」のできあがり!

- 時間: 10:00~ / 11:00~ / 12:30~ / 13:30~ / 14:30~
- 予約受付: 9:30~ 各回の整理券を配布
- 場所: 2F コミュニティスペース
- 定員: 各回8名様
- 参加費(参加条件): 調整中 ※決まり次第ご案内いたします。
- 協力: 学習院大学 児童文化研究会

先着100名様 LINE友だち限定 お菓子クーポン

**5/5日** こどもの日に、お菓子クーポンを配信!

※中学生以下のお子さま(お子さま連れの方)が対象。  
※先着順のため、定員に達し次第終了。  
※新規LINE友だち登録は、ページ最下部のQRコードよりご登録ください。

## Shop news

各ショップから最新ニュースをお届け!

### 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、レターパックライト(青)は350円、プラス(赤)は500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。

#### 切手・貨幣類の買取も受け付けております!

日本切手、外国切手、明治時代の古封筒・古葉書、江戸時代の大判・小判・金銀貨・穴銭、明治以降の金貨・銀貨・貨幣セット・紙幣等の買取を行っております。

※買取の際には公的身分証明書の提示が必要となります。ご持参の上ご来店ください。

### 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



#### 「笑顔」でお帰りいただくことが、当院の仕事です

痛みにお顔を歪めている方、歯科医療に怖いイメージを抱いている方、そんな方々が「笑顔でお帰りになること」が当院のお約束です。そのために、お一人おひとりの患者様との対話を重要視しています。気になることは何でもご相談ください。



当院の紹介動画を作成しました! ぜひチェックしてみてください。

### 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



特集1

## 春の新生活 × ゆったり過ごす「朝時間」

特集2

## 春のお祝いごと × ちょっと「特別な時間」

## 今こそ、習い事をはじめよう / MEJIRO guide

# 春の新生活

CROSS

# ゆったり過ごす「朝時間」

忙しくなりがちな新生活こそ、ちょっと早起きをして有意義な時間を。一日を気持ちよくスタートさせる朝習慣をご提案！

## 1 お部屋に “花やグリーン”をプラス

### Flower and Green

朝は、植物が朝日を浴びて成長の準備を始める時間です。花瓶の水の入替えやグリーンの水やり、お手入れを行うことで、植物はもちろん自分自身も気分フレッシュ！

この春

おすすめの観葉植物はこちら！



シュガーパイン  
バスケット  
¥900(税込)



ロングアイビー  
¥2,500(税込)

### フラワーショップ レインボウ

1F/フラワー&グリーン  
[営業時間]11:00~18:00  
※火曜定休  
tel.03-6914-2858



スタンダードバラ・  
スプレーバラ  
1本 ¥550(税込)~

### Care point

## “バラのお手入れポイント”

切り花のバラでも長持ちするお手入れ方法を、熊田店長に教えていただきました。



①花や葉が弱っているバラを、新聞紙などに包んでテープで止める。



②茎の先端はハサミで斜めにカットし、深水中に浸ける。

そうすることで、時間が経つと生き生きとした状態に戻ります。再度、花瓶に挿す際は多めの水を入れると、より元気に！

※花びらの先端は傷つきやすいので注意しましょう。

## 2 自宅で簡単“エクササイズ”

### Easy exercise

目覚めが悪い、寝起きが優れない・・・そんな時は、簡単にできるエクササイズで体を動かしましょう。自律神経のリズムが整い、一日のパフォーマンスがぐんとアップ！



### CLUB PILATES MEJIRO (クラブピラティス目白)

2F/ピラティス  
[営業時間]平日 7:00~21:00/土日 7:00~18:00  
tel.03-6823-5988

### Pilates

## “目覚めに効くピラティス”

初心者の方でもすぐに実践できる基本ポーズを、Miyuki インストラクターに教えていただきました。



### ① マーメイド

背骨を伸ばし、息を吐きながら肋骨と脇を伸ばしてゆっくりと側屈。肩や股関節周りのストレッチ効果に。

さらに側屈をして、背中の上(胸)を丸めるように床を向けると、背中のストレッチにも！

### ②ブリッジ

仰向けになり膝を立て、お尻から体を持ち上げ、腰・肩・胸を一直線に。お尻が最後に付くよう体をおろす。腰痛改善やインナーマッスル強化にも効果あり。



## 3 朝こそ“食事”を

### Special meal

お気に入りのパンやドリンクを買っておくと、翌朝起きるのが楽しみに♪  
うつわや盛り付け方にもこだわると五感が刺激され、より気分の上がる朝の時間が過ごせますよ。



北海道練乳の  
ミルクブレッド(4切) ¥279(税込)



ドーナツ各種 ¥240(税込)~  
※各日なくなり次第終了。

### RACINES BREAD & DONUT

しっとり、ふわふわ♪個性豊かなフレーバーから、お気に入りを選んで。

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



アールグレイティー  
無糖 600 ¥108(税込)

『Afternoon Tea』監修。茶葉が香り、すっきりとした味わい。



焦がしバターの  
クロワッサン ¥118(税込)

バター風味豊かなデニッシュ生地と、アーモンドビスケット生地の組合せ。

### ファミリーマート目白二丁目店

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

Morning menu



モーニングで

## “ひとり時間”を満喫しよう！



### 宮越屋珈琲 目白店

ハニートーストセット  
¥1,200(税込) <9:00~12:00限定>

※ドリンクは、フレンチブレンド、マイルドブレンド、アイスコーヒー、エスプレッソ、紅茶(ホット/アイス)から選べます。

自慢のトーストとコーヒーの期間限定セット。お好みでホイップとシナモンをかけて召し上がれ。

1F/珈琲専門店  
[営業時間] 9:00~21:00(LO.20:30)  
tel.03-6907-0368



### PRONTO

モーニング  
ハムチーズトーストセット  
¥583(税込)

<トースト、サラダ、ゆで卵orヨーグルト、コーヒーor紅茶>

栄養バランスのよい朝食セット。ボリュームなとろけるチーズは、ハムとの相性抜群。

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



(ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD)  
高原いちご ¥767(税込) マーマレード ¥627(税込)

### クイーンズ伊勢丹

素材にこだわったパンのお供に、香りとフルーツ感たっぷりのジャムを。

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

春は入学・卒業・合格・就職など、節目のイベントが盛りだくさん。とびきりの料理を囲んで、みんなで新たな門出を応援しませんか。



テラス席もある開放的な店内で、季節の旬菜料理を満喫

※画像はイメージ



『ミシュランガイド』にも掲載！  
懐かしいのに新しい“洋食店”



薪窯で焼き上げる  
ピッツアが人気！  
お子さま連れには個室も

## “おめでとう” の 気持ちを込めて

喜ぶ顔を思い浮かべて選ぼう♪  
お祝いシーンにぴったりなギフト



### Pâtisserie & Chocolat Bar DEL'IMMO

パッケージから春気分♪  
ショコラティエが作る  
季節限定スイーツ。

1F/パティスリー  
[営業時間] 10:00~20:00  
tel.03-3988-1321

▲サクラギフト(6個入)  
¥2,160(税込)

▶ショコラアソートサクラ  
(6個入) ¥2,614(税込)

※共になくなり次第終了。



### フラワーショップ レインボウ

キュートなワンちゃん型  
は、お子さまにも！  
用途に合わせたフラワー  
ギフトを承ります。

1F/フラワー&グリーン  
[営業時間]  
11:00~18:00 ※火曜定休  
tel.03-6914-2858

花束  
¥3,300(税込)~

ワンちゃんポット(L)  
¥3,080(税込)

※お花代は別途料金がかかります。



## Aen あえん

楽コース(7品) ¥4,400(税込)

◎季節のすり流し、旬野菜5種盛合せ、  
本日の魚料理、野菜が主役の一品、  
桜山豚のざる蒸し、お食事、甘味

当店人気 No.1のコース。野菜、魚、肉、とバリエーションに富んだ内容で、季節のうつろいを楽しめます。

2F/和食  
[営業時間] 11:00 ~ 15:30  
17:00 ~ 21:00  
tel.03-6914-3880

旬の食材を使ったヘルシーな和食をご提供。全席ソファ席で、ゆったりお過ごしいただけます。



## Mejro Shunkoutei 目白 旬香亭

おまかせディナーコース(8品)  
¥8,800(税込)

◎前菜盛合せ、温前菜、季節のスープ、  
本日のフライ料理、ビーフシチュー、  
あか牛ステーキ、本日のデザート

定番のアラカルトメニューをちょっとずつ。ステーキは熊本県の赤毛和牛使用で、さっぱり召し上がれます。

2F/洋食  
[営業時間] 11:00~15:00(LO.14:00)  
17:00~22:00(LO.21:00)  
tel.03-5927-1606

上質な素材と、こだわりの調理法で生み出す洋食が人気のお店。美味しいワインも多数ご用意しています。



## PIZZERIA 37 PIZZERIA 37

提供期間  
4/30  
まで

梅とブッラータチーズの  
ピッツア  
¥2,860(税込)

フルーティな梅が香る♪  
ブッラータチーズの濃厚な  
ミルク感が際立つ一品。  
生ハム(別売り)ともよく合います。

1F/イタリアン レストラン  
[営業時間] 11:00~22:00(LO.21:00)  
tel.03-5956-2037

本場イタリアの味を楽しめるピッツァ店。専用の石窯で高温、かつ短時間で焼き上げた生地が自慢です。



Let's start

自分磨きにも、お子さまの新たな学びにも!

# 今こそ、習い事をはじめよう

Exercise

## CLUB PILATES MEJIRO

(クラブピラティス目白)



CLUB PILATES®

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。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。

Q どんな人が通っていますか?

A

30代後半～60代までの女性の方が多いですが、ご夫婦やご紹介で通われている男性も。主婦の方、お子さまがいる方は朝から日中に、仕事終わりに来る方は午後・夜のレッスンなど、自分のペースで受講されています。

Q ピラティスの効果は?

A

運動不足の解消、ダイエット、姿勢改善、インナーマッスルの強化など。効果に個人差はありますが、長く通われている方には、膝や腰、肩の痛みが改善された方や、体が疲れにくくなったという方もいます。



2F/ピラティス  
[営業時間] 平日 7:00~21:00 / 土日 7:00~18:00  
tel.03-6823-5988

English

## セイハインターナショナルスクール



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、子どもの可能性を広げます。

Q 他の英会話教室と違うところは?

A

0歳からの赤ちゃんクラスがあり、早期から英語に接し、ゲームやアクティビティを通して楽しく学べます。また、外国人講師・日本人講師の2人体制のため、一方通行なレッスンを避けることができ、新入生や小さなお子さまにも安心です。



2F/こども英会話  
[営業時間] 10:00~19:00 ※月曜・火曜休校  
tel.0120-815-718

サンキュー  
春の39キャンペーン

2024年  
5月31日(金)まで

SEIHAグループ創業39年を記念した、お得なキャンペーンを開催中!

入会金 通常 ¥11,000(税込) → ¥39(税込)

幅広い年代で楽しく学べる、TRAD 目白のスクールをご紹介します。お客様からよくいただく質問にもお答えします!

lessons

## 小林紀子バレエ・シアター 小林紀子バレエアカデミー



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。英国RAD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、初心者の方から段階的にバレエを学べます。

Ballet

Q バレエをすると何が身に付きますか?

A

創造力・表現力・音楽性を育み、学校での集中力やマナーの習得にも役立ちます。また、お友達と思いきり体を動かすことは、リズム感や姿勢を良くするだけでなく、思考力・言葉の理解力、さらにはコミュニケーション能力の向上にも。

Q 他のバレエ教室と違うところは?

A

「小林紀子バレエ・シアター」附属校のため、芸術としてのバレエを鑑賞したり、バレエダンサーと触れる機会が多くあります。プロのダンサーを目指す生徒には別科RADシラバスクラスも設置しており、英国RADの検定試験が受けられます。



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



# MEJIRO guide

落ち着いた雰囲気、洗練された街「目白」の春に行きたい人気スポット

## SPOT.1 切手の博物館



世界でも珍しい郵便切手の専門博物館。切手の持つおもしろさを体験するイベントも実施。

豊島区目白1-4-23

開館時間 10:30~17:00  
(月曜日・展示替え時・年末年始は休館)

## SPOT.2 おとめ山公園



落合崖線と目白台地に広がる緑豊かな公園。湧水池や遊具もあり、のんびり散策できます。

新宿区下落合2-10

開園時間 4~9月: 7:00~19:00 / 10~3月: 7:00~17:00

## SPOT.3 威光山法明寺



池袋・目白近辺の花見の名所といえばこちら。参道は桜並木になっており、見応え抜群!

豊島区南池袋3-18-18

開門時間 9:00~17:00