

英会話 & 英語教室
ENGLISH CLUB
 湯河原 & 小田原イングリッシュクラブ

0465-62-7960 (15:00~17:00)
 090-5797-8266 (随時)

小田原校 小田原駅西口すぐ！

湯河原校 湯河原駅すぐ

mail: bcyec@ybb.ne.jp
 URL: http://bc-englishclub.com/

ANGEクーポン
 イングリッシュクラブ入会金半額
 有効期限: 2013.9.15

生徒募集中!
★YUAWARA KINDY CLUB★
湯河原キンディークラブ

インターナショナルカリキュラム使用！外国人講師と日本人インストラクターの2人で各教科をイングリッシュで指導。英語でいろいろな事を覚えることができます。

週1~4回コース 火曜~金曜 9:30~13:30 3歳~6歳まで
 土曜日コース 毎週土曜 10:00~14:00 3歳~6歳まで
1時間900円~/月謝制

PRE-Ki (フリット) 小田原校 & 湯河原校
 お母さんと一緒に1歳から3歳までのお子様レッスン♪

週1回...1ヶ月 6,000円
 週2回...1ヶ月 11,000円

講師のご紹介

TEFL・TOEIC・英検
 ビジネス英語
 トラベル英語 各指導資格
 インターナショナルスクール
 パイリンガルスクール
 英会話学校、保育園など
 日本での講師歴13年以上

LOTTE(外国語)学士号
 オーストラリア
 公立小中高の教員免許
 公立小中学校のALT
 英会話学校
 幼稚園・保育園講師など
 日本での講師歴13年以上

無料体験OK! **全て月謝制!**
★グループレッスン(週1回)
 幼児 30分 5,000円/月
 幼児~小学生1時間 8,000円/月
 中高生・大人1時間 8,500円/月
 *プライベートレッスンもあります
★入会金 10,000円

幼稚園や保育園、会社、老人ホームへ出張レッスンもOK!

コロナのカラオケで徹底的に「遊び」を「楽しく」!!

voice cats party plan 9月30日(月)まで
 選べるバリューA・Bコース

夏パーティープラン 限定特典

500円金券キャッシュバック!
 無料送迎バスあり!
 早期予約で10%OFF!
 ファミリーでお得!
 (幼児無料・小学生割引)

カラオケ3時間+コース料理+ソフトドリンク飲み放題付
お一人様 2,800円 アルコール飲み放題 +1,000円
 他にも各種コースございます。お電話・ホームページで、お気軽にお問い合わせください!

カラオケスタジオ
ヴォイス★キャッツ

シネマにどっぷり。アミューズメントたっぷり。
小田原コロナワールド
 神奈川県小田原市前川219-4/TEL0465-45-5685
 ホームページ http://www.korona.co.jp

あおの
ペットクリニック

Tel.0465-32-0010
 小田原市府川31-2
 診察 9:00~12:00
 16:00~20:00
 (日曜・祝日は18:00まで)
 往診 13:00~16:00
 休診日 水曜
 駐車場 有
 http://www.aonopet.com/

携帯サイトOPEN!
 無料会員登録で初回に限り
 爪切り無料サービス!
 http://aonopet.junoo.jp/

暑い季節に家族を守る大切なケア

夏は熱中症が怖い季節。人間だけでなく、犬や猫も同じです。言葉で「苦しい」と訴えることのできない動物は、思っている以上の暑さを感じていることもあります。水分の補給を心がけ、気をつけて散歩に出かけてあげてください。万が一熱中症の症状が見られたら、すぐに応急処置をして診察を受けましょう。

上: 藤澤もぞくちゃん
 下: 朝島椿三郎ちゃん & 朝島賢四郎ちゃん

Dog Salon ATLANTIS
 -アトランティス-

Tel.0465-24-5096
 小田原市栄町3-21-4
 TYビルE102
 営業時間 9:00~18:00
 (当日受付15:00まで)
 定休日 火曜(他、不定休有)
 駐車場 無
 http://www.atlantis-poodle.com/shop/
携帯サイトOPEN!
 http://mw.atlantis-poodle.com/

ANGEクーポン
シャンプー料 500円引き
 ※他サービスとの併用不可 ※CUT大種のみ
 有効期限: 2013.9.15

この季節は混み合います。ご予約はお早めに!

夏のトリミングのご予約はお早めに! ノミやダニなどのトラブルも多くなります。ハーブシャンプー、ハーブパックがおすすめです! トイプードル、ブラック仔犬産まれています。8月下旬にはフランス産ブラウンプードルも出産予定。プードルのことなら何なりとご相談ください。他犬種の取り寄せも可能です。ハイクオリティなワンちゃんたちをどうぞ!

JKC 公認クラブ、会員募集中!

Price list! 完全予約制! シャンプーコース

体重	ショートコート	ミディアムコート	ロングコート
~3kg	¥2,000	¥3,000	¥4,000
3~5kg	¥3,000	¥4,000	¥5,000
5~7kg	¥4,000	¥5,000	¥6,000
7~10kg	¥5,000	¥6,000	¥7,000
10~13kg	¥6,000	¥8,000	¥9,000

※毛玉のある場合は量により別途料金がかかります。
 ※カットコースはシャンプーコースに +¥2,000~
 ※トリートメント・薬用シャンプーは別途 ¥1,000~
 ※ハイグレードシャンプーのご希望は別途 ¥500~
 ※爪切り、肛門腺しほりのみも承ります。 ¥700~
 ※3歳以上同時来店の場合は多頭割引ありです。
 ※合計金額の15%OFF
 (耳すまし・爪切り・足裏・お尻/肛門・肛門腺しほりを含む) ※通称カットをしない犬種の丸刈り/ライオンカットはお受けできません。

無限の可能性 高速右脳レッスン
 を引き出す...6人までの少人数制でママも一緒に50分レッスン(週1回、年間48回)

才能が目覚める場所。
 本田望結ちゃんの夢を支えているのは七田で学んだ5年間。
集中力・記憶力を育てます!

右脳への働きかけを重視した楽しいリズムとテンポ。高速でフラッシュするカードや2倍速の音楽や高速刺激で脳が活性化。絵カード記憶や写真記憶などで、右脳を使うコツも楽しく身につきます。幼児期なら吸収力も抜群です!

生徒募集
幼児右脳コース
[生後6ヶ月赤ちゃん~6歳]

25周年 Anniversary **七田チャイルドアカデミー**
 選ばれて25年。全国460の幼児教室
 お電話は今すぐ **0465-23-7739**
 小田原教室 小田原市栄町2-13-9 ハザマビル3F ホームページは検索で!
 エボさん銀座通り口の正面 担当 高梨志津子 七田式 検索

体験レッスン受付中!
7/14日・8/18日
 10:00~ / 13:30~
★幼児右脳開発 CDプレゼント
 まずはホームページから資料請求を
 [七田式] [検索]

駅東口徒歩5分 エボさん銀座通り口正面
 ココ
 1Fはクロネコヤマトさんです

ANGE特別講座
ゲンキノモト。
 Body Care Labo 小田原店
吉川先生に
聞きました!

今回は女性に多い2つのお悩み解消ストレッチをご紹介します! どちらも簡単、どこにいてもできちゃいます。1日に何回も行えば更に効果的です!

ポッコリお腹に かがんだ時にお腹のお肉、気になりませんか? 腹筋が弱まっているのかもしれない。まず、腹筋を鍛えましょう! 腹筋を鍛える事で腹圧が高まり骨盤が安定し、自然と姿勢が良くなります。また、お腹の中の臓器を正しい位置でしっかり支える事で、正常な働きを維持します。排便時に必要な筋力も高まり、便秘がちな方にも効果的です。腰痛の改善・予防にも期待できます。

足のむくみに 夕方になると足が太くなってパンパン! 足がだるくて眠れない...など、「足のむくみ」でお悩みの方は多いと思います。これは同じ姿勢を続けたり、冷房による冷えなどが原因で血流が滞り、水分や老廃物が下半身に溜まってしまふからです。毎日身体を支えてくれる足ですから、疲れはその日のうちにリセットしましょう! 普段から水をたくさん飲んで、老廃物を外に出すよう心がける事も大切です。

いつでもどこでもお腹シェイプ!

A1 姿勢を正します(座ったままでもOK!)

A2 お腹を凹ませながら息を胸いっぱい吸います

A3 息を吐きながら更にお腹を凹ませます(お尻を締めるようにお尻に力を入れながら)

A4 お腹を凹ませた状態で15秒キープ(長く長く呼吸をしながら)

足のむくみ 解消 エキササイズ

1 つま先を前に引く

2 外に向かって押し出す これを交互に行います

3 足の指をグー・チョキ・パーと順番に繰り返します

4 つま先を伸ばしバタ足をし、次に足首を回します ※背筋を伸ばして、お腹に力を入れて行うとお腹引き締め効果も期待できます

プラス!

1 足の甲を両手でつかみ指と指の間の4か所を両手で揉み洗うように揉みます

2 足の指の付け根、指先、爪などを強めにぎゅっと握って、ぱっと離します

これだけで足が軽くなったように感じられると思います

プラス!

1 このままの状態です

2 このままの状態です

3 そのまま息を吸いながら右に腰をひねり、息を止めて5秒キープ

4 息を吐きながら正面へ

5 左右繰り返し行います