

お得なクーポン付きフリーペーパー

ご自由にお取りください

Take One
It's Free

WellneSpot

うえるねすぽっと

ちょっと寄り道 おさんぽマップ



Sendagi

千駄木



Oshiage

押上

期間限定
クーポン付き!

Yoga Matsuri

2026

11th
2026

WELLNESS BREATHING

豊かな呼吸が教えてくれる、
揺るぎないもの。

外の世界は絶えず、そしてものすごく動いている。
政治が変わり、社会が変わり、気候が変わり、そして地球が変わっていく。
でも。

僕らの胸の奥には、変わらぬ何か光っているはず。
いろんな覆いを纏い、見えにくくなっているかもしれないその場所へ、深い呼吸で、アクセスしよう。
揺るぎない安心感を、頭ではなく、全身で感じていたい。

準備ができれば、その光を少しずつ、広げていこう。



オススメ！

1 Day スケジュール

- | | |
|-------------|--|
| Morning | オンラインやスタジオでヨガ！ |
| Lunch Time | おさんぽ&ウェルネスランチ！
ウェルネススポットMAPを片手に
地域を散策 |
| Evening | スタジオでじっくりヨガ！
自分を大切にするひととき
ゆったり呼吸を味わおう！ |
| Dinner Time | 素敵なディナーで自らに祝福を！ |



ヨガ祭・事務局

ご不明な点やご質問等、ご連絡ください！

ヨガ祭 2026



https://yogakko.com/matsuri_2026/



ヨガ祭 2026 の
注目ニュースは
こちらから！



YOGA M

ねづくのびるコ

まつり ヨガ祭に参加してみよう!!

スタジオクラス?

毎週土日、スタジオにて開催!

※チケットの事前購入(ご予約)が必要です



June

6/6-28



July

7/4-26

オンラインクラス?

何度でもリピート視聴OK!

朝 6:00~ [15min and 60min]

June July

6/1 - 7/30

STEP 1

スケジュール確認・クラス予約

ご希望クラスの日時を確認し、
予約ページにお進みください。

STEP 2

チケット購入・予約確定

カード決済による事前の
チケットご購入をもって、
予約が確定します。

STEP 3

クラス当日

開始時刻の20分前から受付を
開始します。チケット決済の
完了画面が確認できるようご
準備ください。

スタジオでイベントクラスに参加する

Studio Class 1クラスごとのお支払い

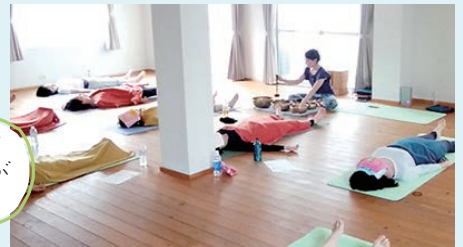
4,000 円 (税込: 4,400 円)

オンラインでおうちでヨガをする

Online Class 月額制、全クラス見放題

月額 **5,800** 円 (税込: 6,380 円)

SNS フォローで
レンタルマットが
無料です!



MATSURI

ココから広がる



instagram

@yogakko_column



facebook

@yogakko



SAWA

Item number
O1
Cleaner



**天然精油の香りで、
ヨガアイテムをすっきり除菌**

マットや身の回り品の除菌に限らず、エアフレッシュナーとしても。ノンアルコールで、手肌にもやさしいスグレモノ。

BRAND SAWA
PRICE 990円(税込)
CONTACT vendemiaire



マットは、大事な相棒。
キレイに使ってあげてね!

**ノーマルなカタチで、ヨガに限らず
日常使いにも便利**

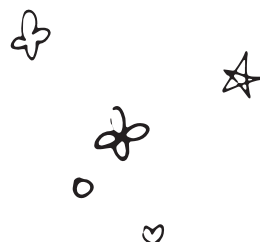
クラス参加時はもちろん、普段使いにもちょうどいいノーマルスウェット。サイドに入るロゴは、縫い目を跨ぐ「ワタリプリント」。実は独特な技法が施された、一捻りあるスウェットパンツです。ぴったりサイズでも、ダボッと履いても♪

BRAND YOGA PANTS
PRICE 3,850円(税込)
CONTACT vendemiaire



Item number
O2
Wear

yoga pants



Enjoy Yoga Time

ヨガのひとときを心地よく彩るアイテムたち。
自分のためのヨガだからこそ、お気に入りの囲まれて♪

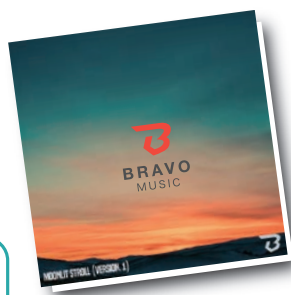
Item number
O3
Music

BRAVO MUSIC

**ヒーリングにもワークアウトにも
音楽選びはココで完結!**

あらゆるフィットネスシーンにマッチする音楽が揃う、音源サイト。オンラインストアでは、全ラインナップの試聴が可能です。音楽タイプやエクササイズ別など、希望に沿って探しやすい、オンラインクラスや配信で使用できるアルバムも!

BRAND BRAVO MUSIC
PRICE アプリダウンロード無料
CONTACT ブラボーグループ





内観力を引き出す “ジャパンプロデュース” のヨガマット

より快適に、より集中できることを追求して作られた、ヨガワークス渾身の「一生モノのヨガマット」。吸い付くようなグリップ力と5mmという安定の厚み、アースカラーのバリエーションも内側への意識を後押しします。タフな素材で長く使えるのも魅力。

BRAND サダナ・コア5mm
PRICE 13,200円(税込)
CONTACT yoga works



玄印が入ってるよ!
※期間限定

ヨガ情報総合サイト「yogakko」
ヨガに関する Tips、イベント情報、
ウェルネスライフをサポートする商品や
サービスのご紹介など、ヨガのある暮らし
に役立つニュースをお届けしています！



Item number

04

Yoga Mat



絶妙なクッション性が、微細な感覚を呼び覚ます

高性能ウレタンシートを採用し、高いグリップ力とスムーズな質感の同居を実現した、プロユースマット。ロング&スリムな見た目にマットな黒が映える、上質な一枚。

BRAND YOGA MAT
PRICE 23,100円(税込)
CONTACT YOG 株式会社



YOGA MAT

Item number

05

Coffee

モンスーンを浴びせて作る、“黄金の珈琲”を味わって

朝・昼・夜と、1日のリズムに合わせてカフェイン摂取量を調整できるラインナップ。酸味の少ないコーヒーがお好きな方はぜひ！環境負担の少ない製法を採用した、鮮度抜群のワンドリップコーヒーです。

BRAND YOGA COFFEE
PRICE 1P・270円(税込)
CONTACT yoga coffee



あなたの体質は？
p24で簡単ドーナツ診断！
季節や暮らし方で
変化することよ♪

毎日飲んでトトノイを実感！ アーユルヴェーダ・スパイスシロップ

スパイスや和漢薬草を使ったクラフトシロップ。お水や炭酸などの割材で冷たく愉しむもよし、ホットでゆっくり味わうもよし、体質に合わせて自分を整えるひとときをサポートします。

BRAND totonoi drink
PRICE 2,200円(税込)
CONTACT totonoi drink



Item number

06

Spice syrup

TOTONOIDRINK

YOGA COFFEE

OSHIAGE

下町の楽しさ

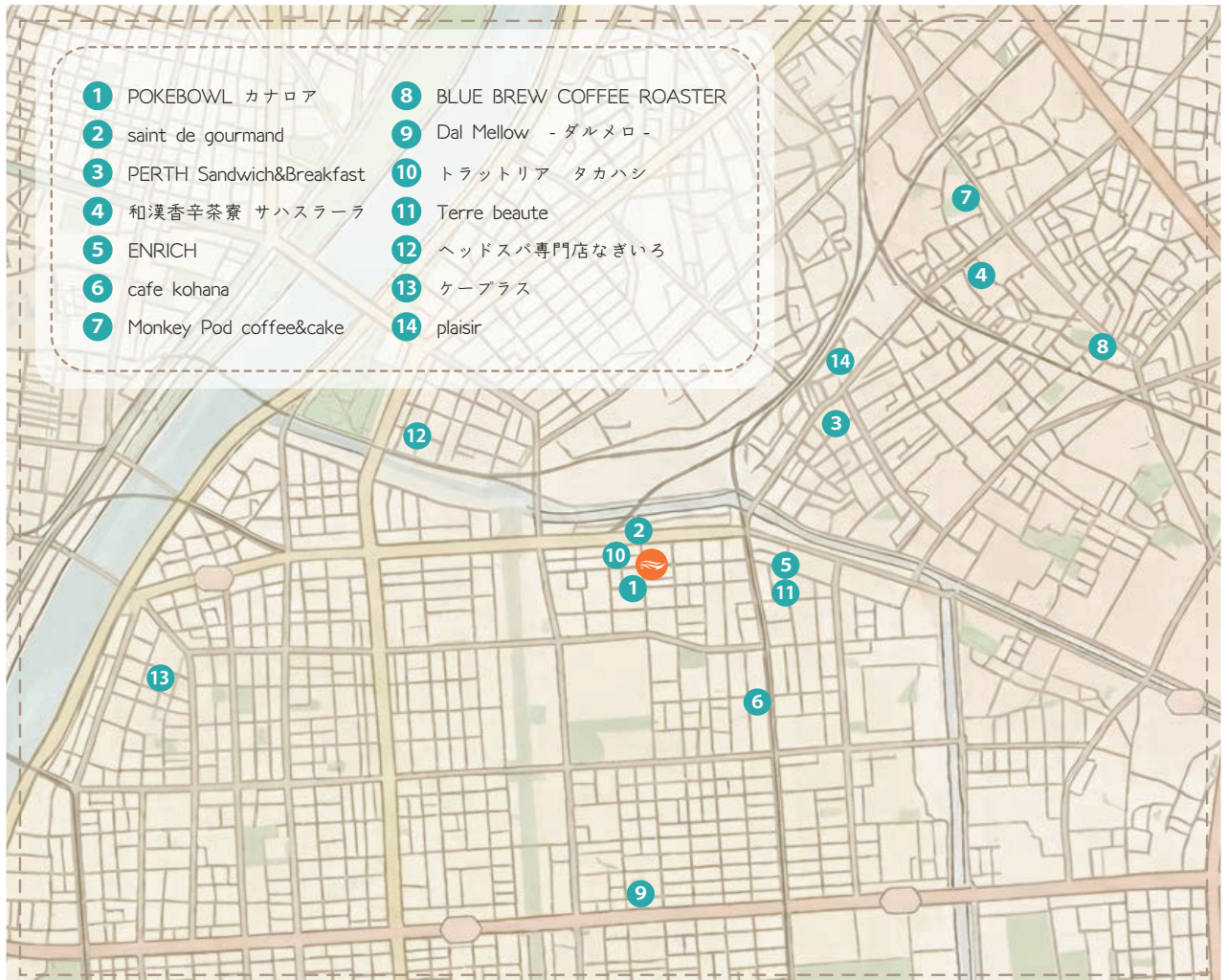
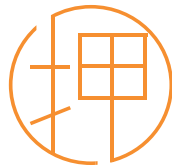
Enjoy the

MA

東京スカイツリーを中心に観光と下町の雰囲気が共存する街。大型商業施設「ソラマチ[®]」での食事やショッピングはもちろん、外に出ると昔ながらの商店街の雰囲気も楽しめます。

昇降の少ない歩きやすい街並みで、お散歩やランニングにもぴったり！

交通の便も良く、浅草や錦糸町へのアクセスも◎観光にも日常にも便利で楽しいエリアです。

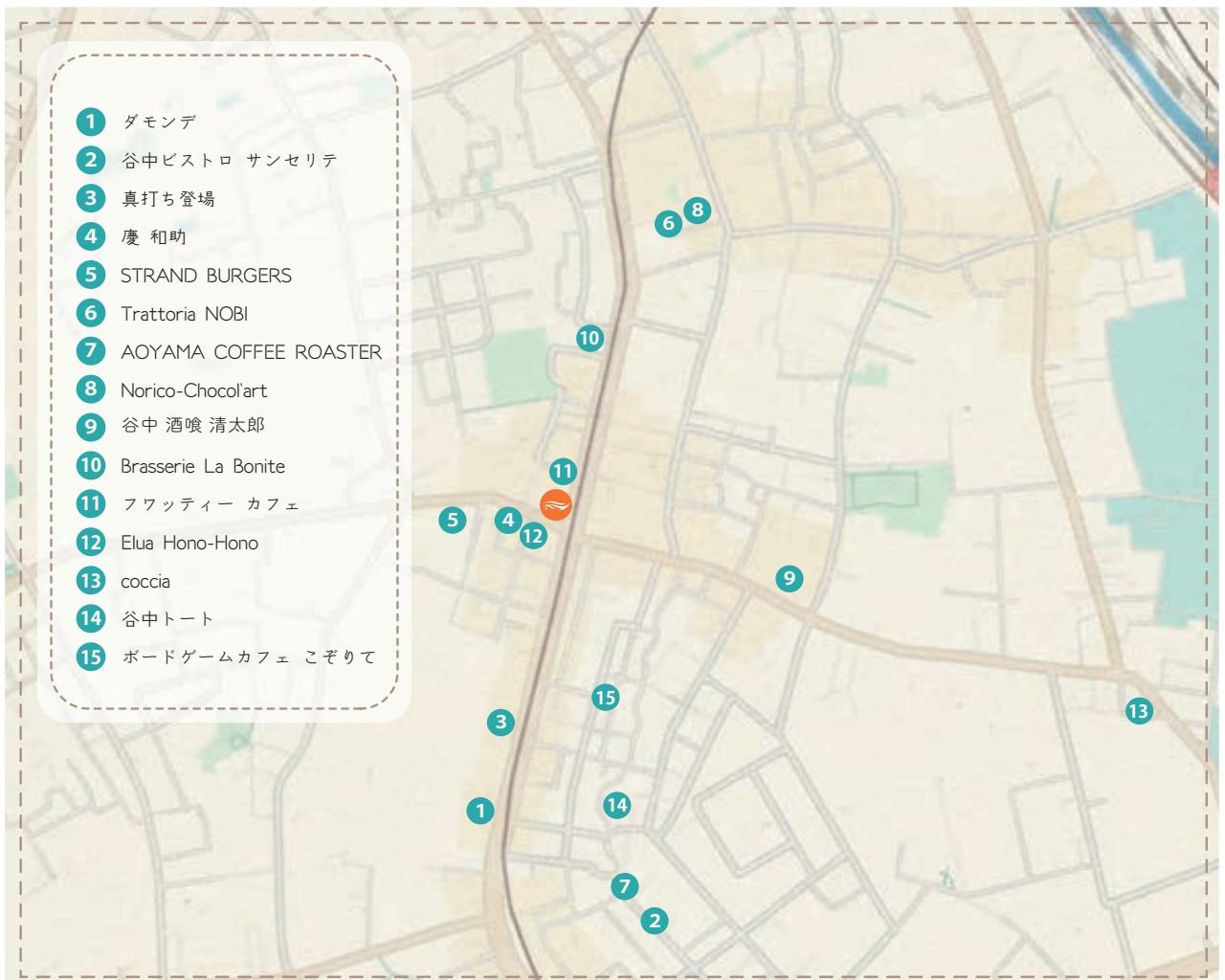
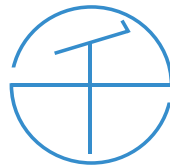


さを知ってる？
the walk

AP

SENDAGI

谷根千エリアのひとつ。下町情緒が香る路地やレトロな商店街に個性豊かなお店が集合しています。こだわりのある専門店が多く、ユニークな個人店めぐりや食べ歩きも楽しい。人々のあたたかさ、レトロ&モダンが融合した、魅力豊かな街。自然が多く、季節の花を楽しめるスポットも。少し足を伸ばせば上野や本駒込へとつながり、史跡や美術館めぐりも楽しめます。





上・・・それは。
むかーしむかし。北十間川が、京成橋あたりの所まであった頃のお話。
潮が押寄せてきた。どわーっと。
海から土砂を押し上げ、徐々に徐々に、陸地化した。それが、「押上村」という名がつくキッカケになった、、とかなってないとか。

スタジオの近くにある「天祖神社」は、川が増水したときに堤防に押し上げられた御神体を安置して祀ったそうで、開運や強運のご利益があるそう。ある意味最強。
祭神は天照大神。江戸時代の呼び名は朝日神明宮。素朴な拝殿の後ろにスカイツリーがそびえる光景がイカしてるう。
新旧が混在する、歴史あるまち。

1

業平・2丁目

pokebowl kanaloa



POKEBOWL カナロア

新鮮さ抜群&野菜も一緒に、話題のポキを食べよう！



自分好みのオーダーメイドが人気ベースは白米・十五穀米・千切りキャベツ、ソースは6種類、選ぶ楽しさも味わえます。新鮮な魚と野菜を彩り豊かにヘルシーに！



カナロアのポキボウルは、早朝の豊洲市場からスタート。毎朝、納得のいくネタを買い付けます。最大8種類もの野菜や具材が入るポキボウルは、満足感も栄養バランスも抜群。お持ち帰りやデリバリーも！Uber Eatsの東京エリア人気店上位5%にランクインしています。

ジャンル ハワイ料理

所在地 墨田区業平 2-11-10 秋本ビル 1F

営業時間 11:00 - 21:00 [水曜定休]

web サイト https://www.instagram.com/pokebowl_kanaloa/

Instagram @pokebowl_kanaloa

2

業平・2丁目

saint de gourmand

saint de gourmand

日本初！フレンチサンドイッチの専門店



一番人気はパテ・ド・カンパーニュ。しっとり濃厚なお肉の旨みをハードなパンが引き立てます！ハーフサイズもあり、あれこれ楽しみたい方にも嬉しいですね♪



パテ・ド・カンパーニュやカツレツなど、フレンチメニューをサンドイッチで楽しむ、ありそうでなかった発想が楽しいカフェ。フレンチ出身のオーナーシェフが長年構想を温め、2022年にオープン。手作り具材を天然酵母種のパンに挟んでカジュアルに！テイクアウトもOK！

ジャンル フレンチサンドイッチ専門店

所在地 業平 2-19-10 ヴィラ業平 101

営業時間 11:00 - 17:00 [定休※ HP 参照]

web サイト https://www.instagram.com/saint_de_gourmand/

Instagram @ saint_de_gourmand



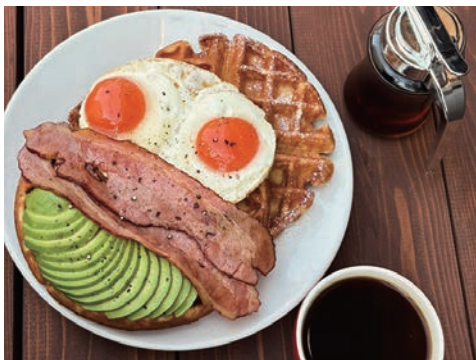
3

押上・1丁目

perth sandwich & breakfast

PERTH Sandwich&Breakfast

メルボルンを感じる朝食で、1日を快活にスタート！



サンドイッチは具材たっぷり、まさに断面萌え！向島グッディーズの姉妹店でサンドメニューも多くのファンあり。具材も種類豊富！朝食タイムを贅沢に楽しんで♪



オーストラリアのカフェ文化にインスピレーションを得てオープンした、押上路地裏のカフェ。白を基調とした爽やかな店内で、朝8時から朝食を！サンドイッチはもちろん、エッグ&ベーコンなど食事系のホームメイドワッフルも人気。話題のアサイーボウルも大注目です！

ジャンル カフェ

所在地 墨田区押上 1-31-10 メティオつくし野 1F

営業時間 8:00 - 16:00 [定休※ HP 参照]

web サイト https://www.instagram.com/perth_sandwich_breakfast

Instagram @ perth_sandwich_breakfast

4

京島・2丁目

sahasrara

和漢香辛茶寮 サハスラーラ

“薬膳”というご褒美を曳舟で。心喜ぶ滋養の一皿！



迷っちゃう方はカレー3種盛りを！グルテンフリー＆豊富なスパイス、彩り豊かな副菜に元気をチャージ。お味の堪能＋生薬効能で二度美味しいパワースポット！



スパイスに真摯に向き合う薬膳カレーの専門店。元プロボクサーの店主が身体管理のために学んだ東洋医学の知識を活かし、季節ごとの調合でメニューが決まります。古民家リノベーションのカジュアルな雰囲気で大格薬膳をラフに。ワインやジンの豊富な種類にも心が躍る♪

ジャンル スパイス料理

所在地 墨田区京島 1-8-5

営業時間 11:30 - 14:30 / 18:00 - 22:00 [定休※ HP 参照]

web サイト <https://www.instagram.com/sahasrara555>

Instagram @sahasrara555



5

業平・4丁目

enrich

ENRICH

食材の美しさを堪能！五感で楽しむヘルシーな食体験を。



パンケーキやトーストのランチは、自家製グreekヨーグルトとギルトフリーに！夜はナチュラルワインと旬野菜の鮮やかなお料理でご褒美タイムを♪



「いい食事は、その人のライフスタイルをより豊かなものにする」想いで作られた、ヘルシー料理をおしゃれに楽しめるオールデイダイニングカフェ。旬の食材を、手間を惜しまず彩たっぷりに仕上げた一皿に、心弾みます♪

ワンちゃんとの来店も OK です！

ジャンル カフェ

所在地 墨田区業平 4-15-9 三谷ビル 1F

営業時間 9:00 - 16:00 / 17:30 - 22:00

web サイト <https://enrich-tokyo.com/>

Instagram @enrich_tokyo/

6

横川・3丁目

cafe kohana

cafe kohana

野菜不足の救世主！野菜のパワーを欲したらコハナへ！



噛めば噛むほど味がしみ出る、野菜の味の濃さを堪能できるメニューが魅力。ランチタイムは価格そのままドリンクが付きまます！



新鮮かつ彩の良いお野菜がたっぷり味わえるカフェ。ランチの前菜から心満たされます。産地直送の野菜も購入することができます。マスターに声をかけると野菜の産地やおいしく食べられる調理方法など教えてください！定期的に開催されるジャズライブも必見！

ジャンル カフェ

所在地 墨田区横川 3-11-14 マツマルビル 1F

営業時間 8:00-21:00(月-木)/9:00-18:00(土日祝)[定休※HP参照]

web サイト <http://cafekohana.com/>

Instagram @cafekohana



7

京島・1丁目

monkey pod coffee&cake

Monkey Pod coffee&cake

スペシャルティコーヒーと癒しのおやつをテイクアウト！



焼き菓子やケーキなど、充実の自家製スイーツは全てコーヒーと好相性！モンキーポッドの木製看板を目印に、今日も大きな木の下で元気をチャージしましょう♪



バリスタ兼パティシエールのオーナーが手掛ける、スペシャルティコーヒーと自家製スイーツ。なんとコーヒーは、全てデカフェに変更可♪ Monkey Pod はハワイの大木の名から。人生のどんな日も、誰もが集えるお店にという想いを体現するコーヒースタンドです。

ジャンル コーヒーと焼菓子

所在地 墨田区京島 1-24-8 1F

営業時間 10:30 - 18:30[定休※HP参照]

web サイト https://www.instagram.com/monkeypod_coffee_cake/

Instagram @monkeypod_coffee_cake

8

京島・2丁目

blue brew coffee roaster

BLUE BREW COFFEE ROASTER

青空に育ち碧海を超え届いた豆をつなぐ、抽出のバトン



「人生の体温を、1℃上げる場所」をテーマに、2026年4月に実店舗オープン！灯りや木のぬくもりに包まれ、五感で味わうコーヒー体験は、まさに幸せの連鎖♪



シドニーのカフェ文化を学んだバリスタが、焙煎から抽出まで一貫して丁寧に向き合うコーヒーロースター。テロワールの個性を尊重し、豆ごとに作られたカードには生産者の想いが綴られています。今日この場所を選んだあなたの人生の体温を、1℃上げる一杯に出会える場所。

ジャンル	カフェ
所在地	墨田区京島 2-25-3
営業時間	8:00-20:00 火曜日定休日 (詳しくは Instagram まで)
web サイト	https://www.instagram.com/bluebrew_tokyo
Instagram	@bluebrew_tokyo



9

太平・1丁目

dal mellow

Dal Mellow - ダルメロ -

ワインとスパイス料理のペアリングで、メロウな夜を☆



ダル = 豆にこだわるスターターから、納豆やみかん、根パセリなど、ユニーク食材の独創的な絶品料理が登場！驚きの出会いが必ず待っているワクワクのコース料理♪



完全予約制で楽しむ、スパイス料理のコース専門店。隠れ家のような空間で、インドで修行を積んだシェフの創作料理に没入！シェフの出身地・北海道のエッセンスも加えた一皿一皿は、遊び心満載です。ソムリエによる厳選ワインとのペアリングで唯一無二のインド料理体験を☆

ジャンル	創作スパイス料理
所在地	墨田区太平 1-22-14
営業時間	平日 19:00- / 土日祝 13:00- / 18:00-
web サイト	https://www.instagram.com/toyo_dal.mellow/
Instagram	@toyo_dal.mellow

10 業平・1丁目

Trattoria Takahashi

トラットリア タカハシ

手の込んだ本格イタリアンに、愛を感じて舌鼓♪



カルボナーラ好きにはたまらない！生クリームなしのローマ風もクリーミータイプも、どっちも捨てがたい一皿です。パスタはアルデンテがタカハシスタイル♪



落ち着いた空間で、ロックな音楽を微かに感じながら絶品イタリアンを楽しめます。ピザ生地やデザートまで、全てシェフお手製。カウンターに座ると、手際よく料理を仕上げるシェフの姿に驚きます！日替わりメニューやワインも豊富。つい長居したくなるトラットリアです♪

ジャンル イタリア料理

所在地 墨田区業平 1-12-7

営業時間 12:00 - 13:30 / 18:00 - (日祝) 18:00- (金土)

web サイト https://www.instagram.com/trattoria_takahashi/

Instagram @trattoria_takahashi



11 業平・4丁目

terre beaute



Terre beaute

女性のキレイに寄り添うメディカルアロマのエステサロン



アロママッサージや、シミ・しわケアコースも人気！シミ部分の新陳代謝を整えターンオーバーを高めるシミケアベンを使った、自然なアプローチ法での施術です。



“女性の一生に寄り添う”をテーマに、年代別のお悩みに合わせたコース設計。高技術の熟練セラピストが、くつろぎと美を育む時間を創出します。施術には100%自然由来の純度の高いメディカルアロマ(精油)を使用。植物の力と香りに包まれたトータルケアをご堪能あれ！

ジャンル エステサロン

所在地 墨田区業平 4-10-6 1階 MAKANA 内

営業時間 8:30 - 21:00 (火-金) / 8:30 - 20:00 (土-日)

web サイト <https://te-be.com/>

Instagram @terrebeaute_sayuri

ヘッドスパ専門店なぎいろ

脳からゆるめる、極上ヘッドスパで深呼吸



温かなお湯で頭全体を包み込む「頭浸浴」を取り入れたヘッドスパで、頭と首をつながりてほぐし、体まで軽くなる感覚へ。完全予約制のプライベート空間で贅沢な時間を。



なぎいろのヘッドスパは解剖学や五感学に基づき、自然治癒の連鎖を引き起こすことに着目したプーラ式。美容師として活躍していたオーナーは、それぞれの髪質や頭皮の状態に合わせたケアを目指し、毛髪診断士資格も取得。極上ケアで思考の波が静まる、穏やかなひとときを。

ジャンル ヘッドスパ専門店

所在地 墨田区向島 1-8-1 ヴェラハイツ隅田公園 103

営業時間 10:00 - 20:00[定休※ HP 参照]

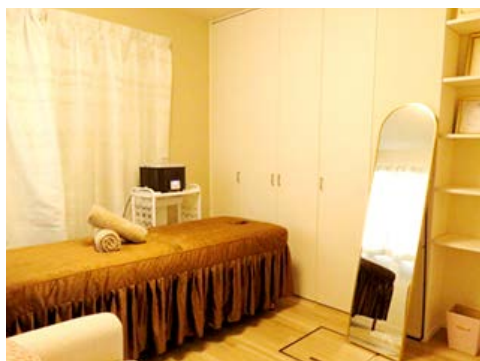
web サイト <https://www.headspa-1.com/>

Instagram @nagihiro_headspa



ケープラス

KOKORO と KARADA を + にする、女性専用サロン



オーナーセラピストによる丁寧なカウンセリング後、お悩みに応じた施術をじっくり堪能できます。居心地の良いプライベート空間で、自分だけの至福のひとつとき！



子育てや妊活、家事やお仕事で疲れた心身をプラスに変える、ポジティブサロン。プライベート空間で、婦人科推奨のバザルトストーントリートメントを体感。遠赤外線効果のある天然石を使った今話題の施術です！ベビーベッドやおもちゃも完備！お子様とのご来店も OK ！

ジャンル 女性専用エステサロン

所在地 墨田区東駒形 1-8-5-101

営業時間 9:00 - 17:30[定休※ HP 参照]

web サイト <https://kplus-beauty-salon.jp/>

Instagram @kplus_beauty_salon

plaisir

“暮らしを楽しむ” 雑貨と出会うセレクトショップ



日常を彩る、インテリアとしても楽しめるアイテムをセレクト。暮らしに寄り添う視点で選ばれた雑貨を取り揃えています。イチオシは Instagram をチェック！



墨田区を拠点に塗装工事を手がける「D-color」が運営。会社入口に併設された小さな店内には、暮らしを楽しむアイテムが並びます。ハンドメイドアクセサリーやキャンドルに加え、廃材や残塗料を活かしたアートパネルや植木鉢も人気です！

ジャンル 暮らしの雑貨

所在地 墨田区押上 1-17-7 コーポぷりむら 102

営業時間 13:00 - 18:00 (月 - 金) (※最新営業日は IG まで)

web サイト <https://dcolor.co.jp/>

Instagram @_shop.plaisir



YOGA STUDIO



押上店

千駄木店

vandemiaire

<https://vende.jp/>



金町店

湯島天神店

noniwa

<https://noniwa.studio/>

バンデミエール ヨガスタジオ

ヨガ祭の開催スタジオである、バンデミエール。「バンデヨガ」という呼び名で地域のみなさまに親しまれています。裸足で行うヨガだからこそ、押上も千駄木も天然木の床材にこだわりました。光や風、木のぬくもりに深呼吸したくなる空間で日々のクラスに加え、インストラクター養成講座も開講中。“成長と幸せ”を願うスタジオです。

ヨガスタジオのになわ

バンデミエールの姉妹校として誕生した、女性専用の常温ヨガスタジオ。“ちょっとがちょうど”を合言葉に、気軽に通える45分のクラススタイルでヨガをお届けしています。バンデミエールのオリジナルメソッドであるフローヨガを通して、日常においても快適な自分を見つけられることを願って、女性を応援する場所を目指しています。





駄木・・・かつてこの土地は雑木林だったそう。1日に千駄もの薪を伐り出したことに由来する、、とかしないとか。1駄は、馬一頭に背負わせられる荷物の量で、大量という意味がある。いや、その馬によるだろうという思いは横に置くとして、江戸の町の燃料を供給するという大事な森林地帯だったことは違ひなからう。

下町情緒の「谷根千」と言われるが、谷中村由来の寺町、根津神社の門前町、駒込村由来の武家町が重なる高台の街で、地形的な意味では下町じゃない論争がときどき勃発。でも、震災や空襲を奇跡的に免れ、懐かしい日本の風景を残す魅力あるまちなのである。

1

千駄木・2丁目

damonde

ダモンデ

何度でも通いたい、隠れ家カジュアル割烹♪



旬の食材のいろんな味わい方を教えてくれるメニューたち。コースでもアラカルトでも、粋なアレンジが効いたお料理たちに、心地よく杯が重なっちゃうのです★



笑顔が可愛い大将の素晴らしい包丁さばき！丁寧な仕事とはこういうことと感嘆。旬の食材がひとつひとつ鮮やかに、こだわりのお皿を美しく彩ります。日本酒だけでなく、厳選されたナチュラルワインも多数。キュートな女将が気さくにいろいろ教えてくださいます♪

ジャンル 日本料理

所在地 文京区千駄木 2-11-17- モンテベルデ千駄木 101

営業時間 18:00 - 23:00 (土日 17:00 - 23:00)[定休※ HP 参照]

web サイト https://www.instagram.com/_damonde_/

Instagram @__damonde__

2

谷中・2丁目

Sincérité



谷中ビストロ サンセリテ

居心地抜群の古民家ビストロで、ご褒美フレンチ★



カウンターとテーブル1つの店内。女性おひとり様でも気兼ねなく、粋にコースを楽しめます♪アミューズのリエットを頬張れば、至福の時間の始まりです！



“正直・誠実”という意味の Sincérité。誠実なシェフがお皿いっぱいカラフルなお料理を仕上げます。何を選んでも絶品の野菜たっぷりガルニチュールが添えられ、大満足まちがいなし！背伸びせずに楽しめる雰囲気にもまれて、自分へのご褒美フレンチはいかが？

ジャンル	フレンチ
所在地	台東区谷中 2-5-10
営業時間	11:30-15:00 / 17:30-22:30 (水曜定休)
web サイト	https://tabelog.com/tokyo/A1311/A131106/13223362/
Instagram	-



3

千駄木・2丁目

shinuchi toujyou



真打ち登場

「ンパ」の暖簾が目印。手土産の定番。



看板商品の「翔舞（プレーン）」と「華蓮（レーズン）」。その他、期間限定パンに、高級食パンを使ったフルーツサンドのラインナップも大人気です♪



マーガリン、卵、不使用。
国産バターをはじめ、厳選されたこだわりの食材からつくられた生食パンはミミまでふわふわ。口の中に広がる甘さがヤミツキです。間違いのない美味しさとインパクトのある紙袋は千駄木土産の定番！

ジャンル	高級食パン専門店
所在地	文京区千駄木 2-21-6 レジデンシャル千駄木 1F
営業時間	9:00 - 19:00
web サイト	https://www.instagram.com/shinuchi.toujyou/
Instagram	@shinuchi.toujyou

4

千駄木・2丁目

kyowasuke

慶和助

日本人の魂が慶ぶ食体験！今宵の味紀行はどこにする？



素材そのものの旨みを際立たせる、下味や出汁の効いた丁寧なお料理の虜に。迷ったら「おまかせ4品」という頼み方も！朗らかな笑顔の女将との会話も魅力です★



店内の黒板。日本地図に書かれた珍しい日本酒の数々。利き酒師の大将が選ぶ「ちいさな蔵の旨い酒」のラインナップにワクワク♪合わせるお料理はどれも、趣向を凝らした美しいもの。大将自ら毎朝市場に出向き仕入れた魚をメインに、美食堪能のひとつときを！

ジャンル	日本料理
所在地	文京区千駄木 2-29-4
営業時間	17:00 - 22:30 (土曜 17:00 - 22:00) [定休※ HP 参照]
web サイト	https://www.instagram.com/kyowasuke2024/
Instagram	@ kyowasuke2024



5

千駄木・2丁目

strand burgers

STRAND BURGERS

手作り素材にこだわり！100% 国産牛パティのハンバーガー



信州味噌を入れて作るという、甘みと酸味のバランスが完璧な特製ケチャップも大人気！国産牛の旨みを引き立てます。クラフトビールやコーラとの相性も◎



国産牛 100% の手ごねパティや特製バンズなど、手作りの具材と発酵食品を加えた本格バーガー。旨味たっぷりのパティはジューシーで柔らか。新鮮なシャキシャキ野菜との相性も絶妙です。古き良きアメリカンダイナーのような雰囲気にも気分も上々♪

ジャンル	ハンバーガーショップ
所在地	文京区千駄木 2-28-7 北川ビル 1F
営業時間	11:30 - 15:00 / 17:00 - 21:00 [定休※ HP 参照]
web サイト	https://www.instagram.com/strand_burgers/
Instagram	@ strand_burgers

6

千駄木・3丁目

torattoria nobi



Trattoria NOBI

カジュアルと本格が同居する、リピート確定イタリアン！



形も色も様々なパスタは、すべて自家製！「創りすぎない」を意識して素材の味が見事に引き出された丁寧な料理をフランクに。下町ならではの魅力が溢れています♪



肩肘張らずにくつろげる、ただいまと通いたくなるお店。イタリアでの修行経験をもつちょっと巻き肩のシェフが、旬の素材で織りなす可愛いアミューズや自家製パスタが大人気！合わせるワインはぜひ、素敵な笑顔のソムリエに聞いてみて♪朗らかな気持ちになれる食体験を！

ジャンル イタリアン

所在地 文京区千駄木 3-42-8 ベルメゾン千駄木 101

営業時間 18:00 - 23:00 [定休※ HP 参照]

web サイト https://www.instagram.com/trattoria_nobi/

Instagram @trattoria_nobi



7

谷中・2丁目

aoyama coffee roaster



AOYAMA COFFEE ROASTER

水色ドアが目印！クリアなコーヒーをお求めの方はぜひ♪



コーヒーアイスボールを使ったおさんぼ専用アイスメニューも！飲み終わってもミルクや炭酸を自分で足して2杯目を楽しめるお得感満載の粋なメニューです♪



直火式自家焙煎コーヒーを楽しめる、谷中のスタンド。コーノ式フィルターで淹れるコーヒーは、雑味がなく澄んだ味わい。豆の個性を引き出した、やさしい飲み心地が魅力です。店長の青山さんは猫好きさん！店内やパッケージに猫のイラストを探すことも楽しみのひとつ♪

ジャンル カフェ

所在地 台東区谷中 2-5-10

営業時間 10:00 - 18:00 [定休※ HP 参照]

web サイト https://www.instagram.com/aoyama_coffee_roaster/

Instagram @aoyama_coffee_roaster

8

千駄木・3丁目

Norico-Chocol'art

Norico-Chocol'art

五感の全てで感じ取りたい、幸せのひとつぶ



アイスチョコモナカや、無添加のドライフルーツが乗ったマンディアン。ナッツのお菓子の無限回廊など、個性豊かな人気のショコラスイーツが並びます♪



毎月訪れる新月や季節の花、自然をモチーフとして作られる一粒一粒に、女性ショコラティエの感性が光ります。インスタグラムも必見！月替わりの美しいショコラデザインにため息がこぼれます。自分へのご褒美に、心を込めた贈り物に。日々のリズムをチョコレートで彩って♪

ジャンル チョコレート専門店

所在地 文京区千駄木 3-42-8 ベルメゾン千駄木 102 1F

営業時間 11:00 - 17:00 [定休※ Instagram 参照]

web サイト <https://noricochocolart.com/>

Instagram @ norico.chocolart



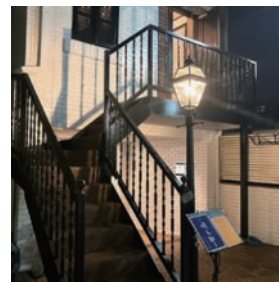
9

谷中・3丁目

yanaka syuku seitarou

谷中 酒喰 清太郎

「酒オタク」マスターの品揃えのクセと笑顔に乾杯☆



おつまみ・お料理も天下一品。谷根千のものを積極的に取り入れた、品々にお酒がすすみます♪自家製ラーメンはぜひ！締めまでワンストップで楽しんで！



造り酒屋をルーツにもち、酒造りの名門校で醸造を学んだマスターが繰り広げる「お酒っていいなあ」の世界！日本酒を中心に稀少なお酒が揃います。盛り上げ上手のマスターに、好みを伝えて一緒に選ぶのも楽しい♪アットホーム空間でファミリーでも入りやすいのも魅力です。

ジャンル 和酒 Bar

所在地 台東区谷中 3-1-3 松村ビル 2 階

営業時間 18:00 - 24:00 [定休※ HP 参照]

web サイト https://www.instagram.com/seitaro_yanaka/

Instagram @ seitaro_yanaka

10 千駄木・3丁目

brasserie la bonite

Brasserie La Bonite

本格ビストロで紡ぐ、美味しい思い出



鴨や鹿などフレンチならではの素材を活かしたメイン料理、丁寧に仕立てた前菜や自家製デザート。合わせるワインは飲み比べられるセットプランがあるのも素敵！



「鰹」を意味する店名は、オーナーの出身地が高知であることから！クラシックなビストロ料理を肩肘張らずにアラカルト主体で楽しめます。フランスの街角にあるような雰囲気も一興。物腰柔らかなシェフを中心に魅力あふれる人々が集う、ひだまりのような場所なのです。

ジャンル フレンチビストロ

所在地 文京区千駄木 3-32-11-101

営業時間 11:30 - 14:00 (土日のみ) / 16:30 - 22:30 (水 - 月)

web サイト <https://la-bonite.com/>

Instagram @brasserie_la_bonite



11 千駄木・3丁目

Fwatty Cafe

フワッティー カフェ

焙煎からドリップまで、手仕事が光るコーヒーを！



コーヒーが新鮮であることの証明。それは、ドリップ時に粉がふわっと広がること！店名の由来はまさに、このコーヒードームです。ハンドドリップで一杯ずつ注がれるコーヒーには、店長のやさしさも注がれているよう♪昔ながらのバナナジュースも隠れ人気です★

ジャンル カフェ

所在地 文京区千駄木 3-36-11 センチュリー千駄木 1F

営業時間 11:00 - 19:00 (火 - 土) / 10:00 - 19:00 (日)

web サイト <https://tabelog.com/tokyo/A1311/A131106/13232192/>

Instagram @fwattycafe

実はフードも抜群！「リバティ」のパンを使ったメニューや「越塚ハム」のコンビーフサンド。谷中の名店とのコラボも楽しめます♪店長特製の無水カレーもぜひ！



12

千駄木・2丁目

elua hono-hono



Elua Hono-Hono

女性のキレイをまるごと叶える、駅近ビューティーサロン



ハワイアンムード漂う明るい空間で、朗らかなスタッフさんとのトークも楽しい1対1のご褒美タイム。「期待以上!」のレビューが集まるハイスキルチームです!



まつげ・眉・ネイル・ヘアの総合美容サロン。日本アイリスト協会の代表理事も務めるオーナーのもと、経験豊富なスタッフが勢揃い!丁寧なカウンセリングとスタイル提案、そして施術の技術に『美と癒し』を叶えてもらえます!“保ちの良さ”にも定評のリピ確サロンです!

ジャンル トータルビューティサロン

所在地 文京区千駄木 2-32-3 佐久間ビル 2階

営業時間 10:00 - 21:00

web サイト <https://www.eluahonohono.com/>

Instagram @ eluahonohono



13

谷中・6丁目

coccia



coccia

青森とイタリア、手仕事がつなぐ市場のような雑貨店



雑貨めぐりのあとは、やさしいおやつタイム! 常時 12 種以上を揃える無添加りんごジュースや農家の手作りアイスなど、良いお天気の日には店先のベンチでひと休み♪



青森・イタリアの民芸品やレザークラフトが並ぶセレクト雑貨店。自身に縁ある土地の手仕事と魅力を届けたいというオーナーの心を体現するように、温もりを感じる品々が揃っています。イタリアか青森の偉人の「格言メッセージ」が付いたテイクアウトコーヒーも楽しい♪

ジャンル 雑貨屋

所在地 台東区谷中 6-4-6-102

営業時間 10:30 - 17:00 (不定休※ HP 参照)

web サイト <https://www.coccia-shop.com/>

Instagram @ coccia_yanaka



谷中トート

日常にアートを運ぶ、谷中のトートバッグ専門店



サイズや色柄もさまざまなトートがずらり。選ぶ時間も楽しく、使うほどに愛着が深まります。気さくなオーナーから谷根千の昔話が聞けるかも。



グラフィックデザイン事務所が考案したトートバッグのお店。日本製帆布を使用し、50種類のプリントデザインをオリジナルで製作しています。デザイン・断裁・縫製・印刷すべて谷中のショップでオーナーが手作りします。あなただけのお気に入りが見つかる！

ジャンル オリジナルトートバック販売店

所在地 台東区谷中 2-14-4

営業時間 11:00 - 18:00 (不定休※ Instagram 参照)

web サイト <https://www.totetoart.com/>

Instagram @totetoart_shop



ボードゲームカフェ こぞりて

第2のマイルーム？ 洗練空間でデジタルデトックス！



見たことないボードゲームとも出会えるかも！その数なんと約250！遊び方はスタッフさんが丁寧に教えてくれます♪大人も子供も、みんなで一緒に遊ぼう！



世界中のボードゲームが並ぶカフェ。遊びにおいてもデジタルが当たり前の今。アナログなゲームを囲んで笑い合う時間の尊さを思い出せると、人気急上昇中！「こぞりて」は「一緒に」という意味の古語。初心者の方も安心して自然体で楽しめるサポートが充実しています♪

ジャンル ボードゲームカフェ

所在地 文京区千駄木 2-40-2

営業時間 平日 11:00 - 23:00 / 休祝日 10:00 - 23:00 (水曜定休)

web サイト <https://kozorite.com/>

Instagram @boardgamecafe_kozorite

アーユルヴェーダ的

あなたの体質をチェック！

ヨガと関わりの深いアーユルヴェーダの体質診断。今のあなたは、どんな感じ？



アーユルヴェーダとは

「生命の科学」とも言われる、古代インドから伝えられる世界最古の伝統医学。

ヨガもアーユルヴェーダも共通の聖典『ヴェーダ』にて語られます。

アーユルヴェーダでは、自然界のすべてが、ヴァータ（風）・カパ（水）・ピッタ（火）という、

3つの“質”、ドーシャの組合せで構成されていると考えます。

これらは常に一定ではなく、時間・季節などによって変化し、わたしたちの心身にも影響を与えるんだとか。

わたしたち人間も自然の一部。

今の自分がこれらの質をどんなバランスで持ち合わせているのか、簡易的にチェックしてみましょう！

○すべての項目において、あてはまるものにチェックをつけてみてください。

TYPE A

- ほっそり痩せ型の体型
- 冷え性の傾向あり
- 肌全体がカサつき、粉を吹いたり痒くなることも
- 便秘になりやすい
- ちょっと早口で誰かとお話することも大好き
- 順応性は高い方だけど、気分が変動しやすくもある
- 物事へのリアクションがよく、細かな変化にもすぐに対応できる
- 嫌なことがあってもすぐに忘れられる

チェック数

/ 8

TYPE B

- ぽっちゃり体型か、太りやすい
- むくみが気になる
- 肌や髪の毛は割としっとり、潤いを保っている
- 呼吸器系や粘膜が弱め
- おっとりとした話し方をするとよく言われる
- あまり変化を好まず、比較的ところが安定している
- 物事をマイペースにやり遂げられるけど、急かされると辛い
- 忍耐力・持久力に自信あり

チェック数

/ 8

TYPE C

- 体型は痩せすぎず太りすぎず、割と筋肉質
- 暑い場所が苦手、汗っかきなどところがある
- 肌ツヤはいいけど少し赤みがあり、日焼けもしやすい
- 消化器系は基本的に強いが、体調を崩す時はお腹からが多い
- 抑揚のある話し方をするとよく言われる
- 何かと頼られ、リーダー的役割をしていることが多い
- 細やかな気配りができる反面、イライラしやすいところもある
- チャレンジ精神旺盛、計画的に物事を進めるのが得意

チェック数

/ 8

もっともチェックが多かったタイプの診断結果を見てみよう！

※ドーシャバランスは、先天的な性質だけでなく、環境や暮らしなど後天的な要因でも変化します。

※どれか1つに偏るのではなく、複合体質と言って要素を併せ持つことが多いです。

※本診断は、あくまでも「今のバランス」として、参考程度に捉えてください。

体質に合ったドリンクで、心身のバランスを整えてウェルネスライフを目指しましょう!



A Vata
風・空

軽やかなヴァータタイプ!
保湿を促す、重みと甘さのある食材を取り入れて。

あたためるスパイスを使った、レモネードシロップを。炭酸や水はもちろん、温かいミルクでも。はちみつのまろやかな甘味が、落ち着きを取り戻してくれます。乾燥に敏感なヴァータさん。潤いで満ちる、ゆったりタイムを!



B Kapha
水

穏やかなカパタイプ!
むくみ改善や、代謝促進を目指します。

代謝を促すスパイスをブレンドしたチャイ風シロップ。ホットやミルクで、食前に飲むのもおすすめ。ピリリとした味わいとスパイス効果が血行を促進し、滞りがちな循環をサポートします。あたため習慣が欠かせないカパさんへ!



C Pitta
火

情熱的なピッタタイプ!
身体の熱を下げ、エネルギー鎮静を。

身体の熱を下げ、消化を助けるスパイスやハーブをブレンド。消化液の分泌を促して胃腸の働きを活発にします。炭酸水でさっぱり! 華やかな香りと清涼感を味わって。テキパキ働き者のピッタさん。ときにはクールダウンも大切に!

totonoi
drink



¥ 2,200 (税込)

200ml (約10杯分)
3~4倍で希釈してお召し上がり下さい。

おさんぽのBGMに♪ BRAVO MUSIC



QRコードから
試聴 & 購入が出来るよ!

ヨガ祭ティーチャー御用達!

国内最大級のフィットネス音楽販売サイト。

聴くだけでヨガ気分を味わえる音楽がたくさん揃っています♪

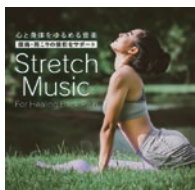
オンラインストアでは全ラインナップの試聴が可能!

音楽タイプやエクササイズ別など、ご希望にぴったりの音楽と出会えます♡

医師監修の機能改善 / 調整系のCDがあるのも BRAVO MUSIC ならでは!

pick up music!

心と身体をゆるめる音楽 ～腰痛・肩こりの緩和をサポート



「1/f ゆらぎ」を含む鳥のさえずりや水音などの自然音が散りばめられた、体調サポートミュージック。

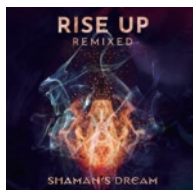
リラックス系
機能改善・睡眠



収録時間: 61分 (8曲)

BRAVO MUSIC

Rise Up Remixed



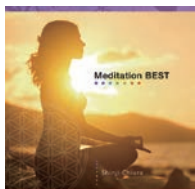
都会的な空気感の中に、南国の香りや暑い風を感じるパワフルなサウンド。力強いリズムが夏にぴったり!

アクティブ系
ワークアウト



収録時間: 78分 (14曲)

Meditation BEST



古代ソルフェジオ音階・奇跡の周波数 (528Hz) にチューニングされた、瞑想のためのベストアルバム。

リラックス系
瞑想・呼吸



収録時間: 60分 (6曲)

BRAVO MUSIC

EMERGENCE FROM AWAI



太陽や月などの惑星の動きを様々な音で表現する、神秘的なアンビエントミュージック。

リラックス系
機能改善・睡眠



収録時間: 50分 (1曲)



国内最大級フィットネス音楽販売サイト。
「BRAVO MUSIC」。
専門性の高い音源で、ヨガに限らず、あらゆるフィットネスシーンに対応。

COUPONS

このMAPブック限定！
お得なクーポンを使って、ウェルネススポットをめぐるよう！

ヨガ祭の待ち時間や帰り道にも♪街をワクワク楽しんで！

押上



千駄木



<p>POKEBOWL カナロア ① 墨田区業平 2-11-10 秋本ビル1F</p> <p>200 円 OFF</p> <p>※有効期限：2026.6.1～無期限 ※ポキボウル1つお買上げにつき1回まで ※期間中1回限り利用可能</p>	<p>Monkey Pod coffee&cake ② 墨田区京島 1-24-8 1F</p> <p>100 円 OFF</p> <p>※有効期限：2026.9.30 まで ※1,100円以上のご購入で利用可能</p>	<p>PERTH Sandwich&Breakfast ③ 墨田区押上 1-31-10 メディオつくし野 1F</p> <p>ドリンク 1杯サービス</p> <p>※有効期限：2026.8.31 まで ※1回限り使用可 ※お食事ご注文のお客様に限り</p>
<p>Terre beaute ④ 墨田区業平 4-10-6 1階 MAKANA 内</p> <p>ホットペッパー価格より さらに 1000 円 OFF</p> <p>※有効期限：2026.6.1～2026.12.31 ※1枚につき、1回利用可能</p>	<p>ヘッドスパ専門店なぎいろ ⑤ 墨田区向島 1-8-1-103</p> <p>1000 円 OFF</p> <p>※有効期限：2026.9.31 まで ※1回限り</p>	<p>ケープラス ⑥ 墨田区東駒形 1-8-5-101</p> <p>韓国毛穴洗浄&コルギ 60分 22,000 円→9,800 円</p> <p>※有効期限：2026.9.30 まで ※初回限定</p>
<p>BLUE BREW COFFEE ROASTER ⑦ 墨田区京島 2-25-3</p> <p>好きなメニュー・商品 10%OFF</p> <p>※有効期限：2026.6.1～2026.7.31 ※期間中1回利用可能 ※ドリップコーヒー対象外</p>	<p>Dal Mellow (ダルメロ) ⑧ 墨田区太平 1-22-14</p> <p>インド仕込みのチャイ 1杯サービス</p> <p>※有効期限：2026.11.30 まで ※1枚につき、1回利用可能</p>	<p>vendemiaire  千駄木 3-36-11-2F</p> <p>totonoi drink 200 円 OFF</p> <p>※有効期限：2026.8.31 ※375ml 角瓶 / スタジオ支払のみ利用可能</p>
<p>慶 和助 ① 文京区千駄木 2-29-4</p> <p>ドリンク1杯目サービス (ビール・サワー)</p> <p>※有効期限：2026.10.31 まで ※1万円以下のお支払い現金のみ</p>	<p>真打ち登場 ② 文京区千駄木 2-21-6-1F</p> <p>食パン全品 10% OFF</p> <p>※有効期限：2026.12.31 まで ※1回利用可能 ※ラスク、フルーツサンド等他商品除く</p>	<p>coccia ③ 台東区谷中 6-4-6-102</p> <p>ミニプレゼント</p> <p>※有効期限：2026.6.1～2026.12.31 ※1,000円以上のお買い物で利用可能</p>
<p>Elua Hono-Hono ④ 文京区千駄木 2-32-3 佐久間ビル 2階</p> <p>初回 10%OFF</p> <p>※有効期限：2026.10.31 まで ※1枚につき、1回利用可能</p>	<p>ボードゲームカフェ こぞりて ⑤ 文京区千駄木 2-40-2</p> <p>100 円 OFF</p> <p>※有効期限：2026.8.31 まで ※お会計時に冊子がインスタ画面を提示</p>	<p>AOYAMA COFFEE ROASTER ⑥ 台東区谷中 2-5-10</p> <p>珈琲豆ご購入時 10% 増量</p> <p>※有効期限：2026.6.1～2026.7.31 ※1枚につき、1回利用可能</p>

※クーポンは切り離してご利用ください

※同じクーポンを使用できるのは、お1人、1回のみとなります

WELLNESS BREATHING



豊かな呼吸が教えてくれる、揺るぎないもの。

千駄木・押上
WellneSpot

うえるねすぽと

Yoga Matsuri 

ねづくのびるココから広がる

- yogakko presents -

まつり
ヨガ祭

Staff

松田拓磨 Takuma Matsuda / 尾崎由佳 Yuka Ozaki / 山田沙耶 Saya Yamada
寺元華子 Kako Teramoto / 山田雄太 Yuta Yamada / 栃木茉夕 Mayu Tochigi

Yoga Matsuri

「千駄木・押上」のねすぽと情報フリープレス」

発行：バンデミエールヨガスタジオ 東京都文京区千駄木3-36-11-2F
電話：03-5832-9249 メール：info@vende.jp