

「家庭画報」の7つの世界を体験できるカルチャー教室

セブンアカデミー

Sebun Academy
開校
2周年
記念
Anniversary

セブンアカデミーは、
月刊誌『家庭画報』から生まれた
カルチャー教室。
開校2周年を迎え、ますます充実の
ラインナップをお楽しみください。

全講座をご案内します



1
心が豊かになる

姜尚中さんがやさしく
画家ルーベンスを語る



2
アートを楽しむ

フェルメールが
描く“光”を
画家あべとしゆきさん
が解説

手紙を書く婦人と召使い 1670-1671 年頃
アイルランド・ナショナル・ギャラリー・Presented.
Sir Alfred and Lady Beit, 1987 (Beit Collection) Photo
© National Gallery of Ireland, Dublin NGI.4535

2018

秋

[10月期]
2018年10月～12月

受付開始

8/27
(mon)
10:00



3
ゆっくりはじめる
太極拳

キレイになる



4
伝統文化に
触れる

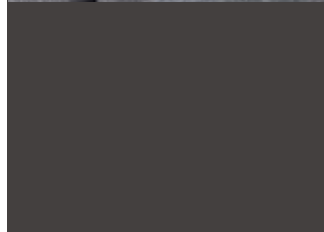
日本刺繍を
はじめてみませんか?

5
美文字という習慣
今、カリグラフィーを!

ていねいに
暮らす

はじめての
ジャズ鑑賞

7
音楽を
愛す



6
若林三弥子さんに習う
テーブルコーディネート

おもてなし
上手になる

結城アンナさん流
無理をしない暮らしのヒント



今年らしい花アレンジで
クリスマスを彩る



開校2周年記念!

入会金
80%OFF
キャンペーン

通常(税込) 5,400円
↓
1,080円
8/27(月)～9/30(日)

初回限定1日体験
キャンペーン

マークのついた講座に限りです

お申し込みは
こちらから

HP >>> セブンアカデミー

検索



詳しくは裏面を
ご覧ください

TEL >>> 03-6697-0771

10:00～17:00
土日祝を除く



セブンアカデミー
SEBUN ACADEMY

〒102-8187東京都千代田区九段北4-2-29
セブンアネックス6階「セブンスクエア」
【お問い合わせ】academy@sekaibunka.co.jp

[市ヶ谷駅徒歩5分]
株式会社世界文化社

姜尚中さんと迎えるルーベンスの魅力

イタリア・バロック美術の世界ようこそ

●姜尚中 東京大学名誉教授
新保淳乃 千葉大学講師
●12/13(木) 1回 13:00~14:30
●会員4,320円 一般5,184円

今秋、上野にて開催される「ルーベンス展—バロックの誕生」(国立西洋美術館 2018年10月16日~2019年1月20日)をもっと楽しむために、美術への造詣が深い姜尚中さんが、ルーベンス作品の魅力やイタリア美術の奥深さについて語ります。バロック美術専門家の解説とともに楽しみください。




「マルスとレア・シルウィア」ペーテル・パウル・ルーベンス
所蔵先: フォード・ツウィーン、リヒテンシュタイン侯爵家コレクション
©LIECHTENSTEIN, The Princely Collections, Vaduz-Vienna

画家の視点で見るフェルメール

フェルメールの名画8点が上野に集結!

●あべとしゆき 水彩画家
●12/16(日) 1回 13:30~15:00
●会員3,780円 一般4,536円

「フェルメール展」(上野の森美術館 2018年10月5日~2019年2月3日)をもっと楽しむために、人気画家のあべさんが画家ならではの視点で、フェルメールや今回東京展で展示予定の8作品の魅力や謎を語ります。




ヨハネス・フェルメール「手紙を書く婦人と召使い」1670-1671年頃
アイルランド・ナショナル・ギャラリー・Presented, Sir Alfred and Lady Beit, 1987 (Beit Collection)
Photo © National Gallery of Ireland, Dublin NGI.4535

須田哲夫の朗読教室

現役アナウンサーと日本の名作を読む

●須田 哲夫 フジテレビエグゼクティブアナウンサー
●10/15、11/12、12/10(月) 3回 10:30~12:00
●会員11,340円
●持ち物:『短編復活』(集英社文庫864円)

長年第一線で活躍する須田さんと朗読の楽しさを味わいましょう。アナウンサーならではの発声法などお伝えします。



クリスマス

若林三弥子×Sghr スガハラが奏でる煌めきのクリスマス

1日限りのスペシャルコラボ!
「Sghr cafe Aoyama」ドリンクチケット付き

●若林 三弥子 ポア・メーザ主宰
●11/17(土) 1回 15:30~17:00
●会員11,880円 一般12,744円(飲食代込み)

大人気サロナーゼの若林さんが、ハンドメイドガラスにこだわった「Sghr スガハラ」の美しいテーブルウェアで、クリスマスのおもてなしを提案します。





Make a wish! クリスマスプディングで祝う英国式クリスマス

メゾンキャッシュの器に入ったクリスマスプディングが持ち帰れる

●砂古 玉緒 英国菓子研究家
●11/11(日) 1回 13:30~15:00
●会員4,320円 一般5,184円
教材費3,348円
●持ち物: エプロン、ハンドタオル、持ち帰り用紙袋

イギリス伝統のクリスマス、さらにクリスマスプディングの作り方やおいしい食べ方をレクチャー。試食はモルドワインとともに。




撮影:石川奈都子

ノエルを飾るキャンドルアレンジメント

人気のフランス人フラワーデザイナーから学べます

●ローラン・ポーニッシュ フラワーデザイナー
●12/11(火) 1回 13:00~15:00
●会員5,400円 一般6,480円
教材費16,200円
●持ち物: 花切りばさみ

上質な花材をたっぷり使い、クリスマスを彩るロマンチックなキャンドル付きアレンジメントをつくります。レッスンは日本語で行います。




イメージ

シンプルスタイリッシュなクリスマスリース

ワンランク上の上質を目指すオリジナルリース

●竹田 浩子 フラワーデザイナー
●12/6(木) 1回 13:00~15:00
●会員5,400円 一般6,480円
教材費17,280円
●持ち物: 花切りばさみ

「ミキモト」などラグジュアリーブランドの装花を手がける竹田さんの特別レッスン。厳選された上質なリボンが数種類の中から選べます。




教養

約千六百年の歴史を持つ神社

神職から学ぶ
幸せへと繋がる人間力

●水谷 智賢 寒川神社神職
●10/25、11/8、11/29(木) 3回 13:00~14:30
●会員11,340円

実生活に取り入れられる深呼吸や瞑想、風水術など。星の巡りや自然の流れを知り、良い気を取り込み、運勢を上げる方法をお伝えします。



神社での正しい作法と心得

2019年個人鑑定付き【後日郵送】

●水谷 智賢 寒川神社神職
●12/8(土) 1回 11:00~12:30
●会員3,240円 一般3,888円

神社に流れる気を知る方法、神様にお願いをするときの作法など、初詣で実践すべきことをお教えます。個人鑑定付きで開運を目指します。




建築から見る東京のスポーツ・文化施設

国立代々木屋内総合競技場、東京国立博物館、東京文化会館など

●米山 勇 建築史家
●10/25(土) 1回 14:00~15:30
●会員3,240円 一般3,888円

2020年の東京五輪が近づいてきました。1964年の東京五輪に際して建てられた建物をはじめ、東京のスポーツ・文化施設について解説します。




©志岐祐一

しかけに感動する京都の日本庭園

秋の京都旅行がより一層深みを増します!

●烏賀陽 百合 庭園デザイナー
●10/24(水) 1回 14:00~15:30
●会員3,240円 一般3,888円

日本庭園から、日本文化の美や歴史と共に日本人の価値観や美意識がわかります。お出掛けに役立つ京都おすすめのお店も紹介します。




©白龍園

旅に学ぶ人生

遠くに行くことだけが旅じゃない、知らない道を歩けばそれは旅のはじまりだ

●キン シオタニ イラストレーター/文筆家
●11/24(土) 1回 13:00~14:30
●会員3,780円 一般4,536円

TVK『キンシオ』でおなじみのキンシオタニさん。キンさんが旅を続ける理由や意味、また旅から学べるものとは。独自の視点で語ります。



私なりに絶景 自分で見つける観光スポット

今すぐ旅に出たくなります!

●宮田 珠己 紀行エッセイスト
●11/30(金) 1回 19:00~20:30
●会員3,240円 一般3,888円

日本全国のちょっと変わった観光スポットを紹介しながら、自分だけの観光地の見つけ方をお教えます。




都内の鎌倉街道伝承をたどる

城址があれば古道あり!

●荻窪 圭 ライター/古道研究家
●11/16(金) 1回 19:00~20:30
●会員3,240円 一般3,888円

練馬城や渋谷城、世田谷城といった中世城址と、江戸以前の東京に残る鎌倉街道伝承をつなぐと何が見えるのか、想像しながら楽しむ古道探索の旅です。




スリパチ地形が育んだ江戸東京の歴史と文化

「タモリ倶楽部」でおなじみの地形マニア講座!

●皆川 典久 東京スリパチ学会会長
●10/6(土) 1回 18:30~20:00
●会員3,240円 一般3,888円

東京は世界でも稀に見る起伏の激しい凹凸地形です。微地形や水(川/用水路など)に着目することで、江戸東京の知られざる歴史の一面を紐解きます。



華麗なるウィーンオペラ座舞踏会の世界

毎年、ウィーンの舞踏会ツアーを主催している講師による解説

●青山 櫻 アンティークス ヴィオレッタ代表
●11/2(金) 1回 13:00~14:30
●会員3,240円 一般3,888円
教材費648円(茶菓子代)

ウィーンで、年に1日だけオペラ座が舞踏会広間になる日。オーストリア大統領主催オペラ座舞踏会の歴史やドレスコードについてお話しします。



台湾語 台湾華語講座【初級編】

台湾の文化も学べる

●佐谷 静玲 株式会社イーピーシージャパン取締役/明治大学リハビリテーション学部講師
●10/2、9、16、23、30、11/6、13、20、27、12/4、11、18(火) 12回 10:30~12:00
●会員38,880円

台湾の公用語は中国語で「台湾華語」といいます。南方では大半が古くからの「台湾語」を使用しています。二つを比較しながら学べます。




福田寛之が解説する天気予報の伝え方

『NHKマイあさラジオ』『すっぴん!』で気象解説を担当

●福田 寛之 気象キャスター
●11/3(土・祝) 1回 14:00~15:30
●会員3,240円 一般3,888円

『NHKラジオ第1』で天気をわかりやすく解説する気象キャスターが、天気予報の見方のコツから情報の伝え方など詳しくお話しします。



花 秋のプレートリース&ポタニカルハーバリウム

秋色シックなドライフラワーでつくる

●渡部 裕美 deux R主宰
●10/13(土) 1回 13:00~16:00
●会員11,880円
一般13,176円(教材費込み)
●持ち物: エプロン

繊細なドライフラワーを組み合わせ、秋色のリース(直径23cm)とハーバリウムを作りましょう。リースは壁掛けとしても楽しめます。※花材は多少変更が生じる場合がございます。




食文化 中国茶と薬膳で学ぶ美と健康とこころの調和

医食同源のパワーで若々しく健やかな身体に

●森田 順子 中国国際茶文化研究会認定「中国茶指導・教師」/国際中医薬膳師
●10/15、11/5、12/3(月) 3回 13:30~15:00
●会員12,960円 教材費2,268円

季節や年齢で揺らぎがちな体調を整える、中国茶と薬膳料理をご紹介。日々の生活に取り入れたい「一工夫」が学べます。




2018年秋冬 注目スイーツ食べ比べ講座

話題のパティスリーからいち早くお届け

●平岩 理緒 スイーツジャーナリスト
●11/18(日) 1回 14:00~16:00
●会員3,240円 一般3,888円
教材費3,240円(茶菓子代)

『マッコの知らない世界』で話題の講師が厳選した、2018年に注目のパティスリーの品や、秋冬のギフトシーズンの焼き菓子を試食します。



カリフォルニア・ワインカントリーの魅力とワインを楽しむ

『ソノマのワイン休日』の著者が語る

●濱本 純 グリル・グルーム
●11/7(水) 1回 15:00~17:00
●会員3,672円 一般4,320円(試飲代込み)

大物ワインメーカーの来日に合わせ、日本未輸入ワインとチーズを楽しみながら、カリフォルニア・ワインの銘醸地の魅力を学べます。



美しい花時計をつくる

ギフトにも最適!初めての方でも

●三宅 かおり フラワーデザイナー
●10/14(日) 1回 10:00~12:30
●会員4,320円 一般5,184円
教材費15,120円
●持ち物: 花ばさみ

今、注目のアーティフィシャルフラワーとプリザーブドフラワーを使った華やかで高級感のある花時計を、魅せる花の配置などを学びながら作ります。



イメージ

ライフスタイル

結城アンナさんに聞く 食、ファッション、ライフスタイルのこだわり
日々の生活を心豊かに過ごす
●結城 アンナ モデル/エッセイスト
●10/28(日) 1回 15:30~17:00
●会員4,320円 一般5,184円
年齢を重ねるとともに、ますます輝きと魅力を増す結城アンナさん。結城さんこだわりの食、ファッション、ライフスタイルについてお話しいただきます。健やかで豊かな日々を暮らすためのヒントが見つかるはずです。

50歳からの身のこなし
美しい歩き方、エレガントな小さくていつまでも華やかに
●藤原 弘子 モデル
●12/5(水) 1回 13:30~15:00
●会員4,320円 一般5,184円
●持ち物：パンプス、好きな靴、もしくは靴下
長年モデルとして活躍する藤原さんから、美しくエレガントに見える歩き方や小ささを学びます。

インテリアセンスをブラッシュアップ
暮らしにアートを取り入れて
●奥村 千み アートアドバイザー
●10/8(月・祝) 1回 13:00~14:30
●会員4,320円 一般5,184円
室内での現代アートの飾り方を実例写真と共にレクチャーします。暮らしにアートを取り入れてインテリアをより洗練されたものにしてみませんか？

メンタルトレーニングとメイクで磨き自己肯定力
元タカラジェンヌから学ぶ、自分を好きになる方法
●酒向 奈奈 元宝塚歌劇団/メンタルトレーナー
●10/21(日) 1回 13:00~14:30
●会員4,320円 一般5,184円
●持ち物：お使いの眉ペン&チーク、手鏡
最高の笑顔で毎日を過ごすために。内面と外面の両方から自信を育てる方法を、メンタルトレーニングとメイクを通して伝えます。

目からウロコの長襦袢の着方
魔法の親指で劇的に変わる
●木耶ラ 着付け講師
●10/26(金) 1回 15:00~17:00
●会員3,240円 一般3,888円
※詳細はお問い合わせください
衿元が浮いてしまうと悩みの方や、初心者の方でも、木耶ラさんの親指のテクニックを使えば、たった1回で、衿元がすっきりときます。

干場さんが提案！素敵女性になる方法
明日から実践できるファッション&身だしなみセミナー
●干場 義雅 [FORZA STYLE]編集長/ファッションディレクター
●12/8(土) 1回 16:30~18:00
●会員4,320円 一般5,184円
テレビのファッション企画でもおなじみ、イタリアなど世界中を飛び回る干場義雅さんが提案する「素敵女性」になる方法。ファッションはもちろん、スタイルアップのコツなどを役に立つ情報を交えてレクチャーします。

人生を変える眼鏡選び
楽しく眼鏡とつきあうとこんなにスゴイ！
●藤 裕美 眼鏡スタイリスト
●12/8(土) 1回 14:00~15:30
●会員3,240円 一般3,888円
人生の半分は老眼といわれています。日々の健康にもビジネスにも有効な、今の自分にあった眼鏡の見つけ方を伝授します。

何歳からでも始められる 育爪®でつくる美しい爪
目指せ！素の爪で魅せる指先美人
●嶋田 美津恵 育爪サロン ラメック主宰
●10/25(木) 1回 10:00~12:00
●会員4,320円 一般5,184円 教材費3,672円
●持ち物：ティッシュ
ジェル・透明コートは施さずに、艶やかに丈夫な爪を育てる方法を学びます。テキスト、育爪オイル、爪やすり付き。※爪を伸ばした状態でご参加ください。

基本の着付けと帯結び
コツを覚えてワンランク上の着こなしを
●赤平 幸枝 和装研究家
●10/11、25、11/8、22、12/13、20(木) 6回 13:30~15:00
※12/13のみ13:00より
●会員27,864円(テキスト代込み)
※詳細はお問い合わせください
身体にも優しく、自由自在な手結びを、ぜひご体験ください。美しく見えるお洒落の着方、お太鼓、二重太鼓を分かりやすくお伝えします。

人生を変える眼鏡選び
楽しく眼鏡とつきあうとこんなにスゴイ！
●藤 裕美 眼鏡スタイリスト
●12/8(土) 1回 14:00~15:30
●会員3,240円 一般3,888円
人生の半分は老眼といわれています。日々の健康にもビジネスにも有効な、今の自分にあった眼鏡の見つけ方を伝授します。

はじめてのマジック
ハロウィンや年末年始のパーティで使える
●YURI(ユリ) マジシャン
●10/6(土) 1回 13:00~14:30
●会員3,240円 一般3,888円 教材費540円
●持ち物：500円玉 (もしくは100円玉)
マジック界のプリンス「ユリ」が観客を魅了する技術をレクチャーします。いつでも演じられるハンカチとコインを使った瞬間移動のマジック講座です。

エスコートダンス入門
品格の証
●野口 幸代 SA-DANCE STYLE代表
●11/18(日) 1回 11:30~13:00
●会員4,320円 一般5,184円
●持ち物：(ドレスコード)男性スーツ、女性ワンピース ※お1人様で参加できます。ご夫婦カップル大歓迎。
エスコートは男性だけでなく、女性にも準備が必要です。パーティや船旅での立ち振る舞い、お相手を思いやる大人の嗜みを学べます。

音楽

心躍る能楽の世界へ【初級編】
1日体験会 10/1 謡/仕舞 3,240円 両方 5,400円
謡って舞って健康に
●橋本 忠樹 観世流シテ方
●10/1、29、11/19、12/17(月) 4回 謡13:00~13:45 仕舞14:00~14:45
●謡12,960円 仕舞12,960円 謡と仕舞セット21,600円
●持ち物：【謡】テキスト『観世流初級謡本』【仕舞】扇『観世流仕舞扇』
お腹から発声し、心も晴れやかになる謡。背筋を伸ばし、美しい礼儀作法も身につく仕舞。世界最古の演劇である能を解説します。

小鼓を打つ
それは心を打つこと
●曾和 敬堂 能楽師 幸流小鼓方
●10/18、11/8、12/13(木) 3回 15:00~17:00
※1人20分程度
●会員32,400円
※小鼓のご用意あり
鼓より和の大事をお伝えます。京よりマンツーマンで指導。忙しさの中、貴婦人の魅力を再確認しませんか。お気軽にお越しください。

創作
ペンで描くプチスケッチ スイーツ編
思い出を小さなスケッチブックにささっと描く
●中野 美香 イラストレーター
●10/23(火) 1回 10:30~13:00
●会員4,320円 一般5,184円 教材費540円
「ペンスケッチ」は下書きなしで一気描きで、少ない画材で始められます。今回はカフェをイメージしたスイーツを描きます。

MEN'S EX コラボ企画
ボルドー色の革靴染め
秋冬の流行色に挑戦
●佐藤 哲也 カラーリスト
●11/23(金・祝) 1回 10:00~16:00 ※休憩あり
●会員10,800円 一般12,960円 教材費27,000円
●持ち物：汚れてもよい服
用意した上質の靴型から自分に合う靴をフィッティングし、色味を調整しながらボルドー色に染めていきます。サイズ、型、着順。

きらめきの オペラ・オペレッタの世界
1日体験会 10/10 4,320円
ヨーロッパの薫りを感じて
●足立 さつき ソプラノ歌手
●10/10、11/14、12/5(水) 3回 15:00~16:30
●会員12,960円
時代背景や作曲の経緯を語り、深く作品を楽しめる講座です。さらに発声練習をしてアリアや歌曲を歌います。初心者も大歓迎です。

鼓から見る能の景色
京から伝えるお能のあり方
●曾和 敬堂 能楽師 幸流小鼓方
●11/8(木) 1回 19:00~20:15
●会員3,240円 一般3,888円
お能を観たい、でも高尚に感じる。前もって知識を入れなければ、なんと事ばごさいません。ちょっと囃子方のお話を聞いて、お能を観にいきませんか？音付きのお話です。

カリグラフィー
1日体験会 10/10 5,400円
文字が伝える美と癒やし
●河南 美和子 カリグラフィア/イルミネーター
●10/10、24、11/14、28、12/12、26(水) 6回 15:00~17:00
●会員32,400円 教材費6,480円
●持ち物：B4サイズの袋
心を送るカードやおしゃれなインテリアに生かす実用的な文字とともに、魅力的な装飾インシヤルも紹介します。

自分色の革のキーケース
自分に・大切な人に・真心こめたプレゼント
●佐藤 哲也 カラーリスト
●12/1(土) 1回 13:00~16:00
●会員5,400円 一般6,480円 教材費12,960円
●持ち物：汚れてもよい服
3種類の中から好きな色で革を染め上げ、世界にひとつのキーケースを作ります。限定10名です。

はじめてのジャズ鑑賞
名盤紹介から 生演奏ジャズクラブの楽しみ方まで
Blue Note TOKYO
●熊谷 美広 音楽ライター
●10/10、11/14、12/12(水) 3回 19:00~20:30
●会員11,340円 教材費1,620円
音楽執筆歴28年の講師が、おすすめの名盤・名演・名曲をご紹介します。知識がなくても楽しめる入門講座です。半年に一度「ブルーノート東京」など有名ジャズクラブでの鑑賞企画も提案します。 ※鑑賞企画は別日程となり金額には含まれません(任意参加)。

シャンソン&カンツォーネ
1日体験会 10/3 3,240円
言葉を紡ぐ一運のドラマ
●高橋 良吉 Una Canzoneオーナー
●10/3、17、11/7、21、12/5、19(水) 6回 13:00~14:30
●会員19,440円
●持ち物：録音できる機材
シャンソン・カンツォーネ 歌手で、数々のコンクール審査員を務める講師が、皆さまのキーに合わせて懐かしの名曲をご用意します。

華麗なコサージュを作る
今までにない「和」のテイスト溢れる
●佐谷 静玲 日本フラワーデザイナー協会公認校 セレイファッションフラスクール主宰/「現代の名工」1級フラワー装飾技能士/平成30年春の黄綬褒章受章
●10/30(火) 1回 13:30~16:30
●会員5,400円 一般6,480円 教材費1,620円
●持ち物：裁ちばさみ、ハンドタオル
着物の生地でおしゃれなコサージュを作ってみませんか。洋服だけでなく、帽子に飾っても、上品さを演出できます。 協力：東京リボン(株)、(株)東京堂

お部屋に飾れる情景 やさしいジオラマ
ジオラマ製作編
●オオゴシトモエ プロモデラー/大阪芸術大学キャラクター造形学科講師
●12/9(日) 1回 13:00~16:00
●会員3,780円 一般4,536円 教材費4,000円程度
●持ち物：制作道具一式
1年4回に分けてじっくりジオラマ作りに取り組みます。今回は地面や岩などのベース制作です。

LaQハカセの遊園地【5才以上】
ハマクロンパーツを遊びたおそう
●齊藤 有輝 LaQハカセ
●10/13(土) 1回 13:00~15:00
●会員・一般ともに5,400円 (限定キットお土産代込み)
タイヤとして使用するハマクロンパーツを応用した観覧車やメリーゴーランドを紹介。ギミックを駆使し、みんなで遊園地ジオラマを作り上げます。


レゴ®ブロックで楽しく学ぶ「コードクリエイター」【7才以上】
デザイン&プログラミング
●菅野 麻紀子 レゴ社認定インストラクター
●10/11、25、11/8、22、12/6、20(木) 6回 17:00~18:30
●会員・一般ともに40,500円 教材費25,920円(WeDo2.0代)、5,400円(テキスト代)
●持ち物：iPad(iPad Air以降のもの、Bluetooth Low Energyをサポートしている必要有) ※貸出可(有料)
レゴ®ブロックを組み立てたモデルを、1人1台のiPadで動かします。直感的なプログラミングで多様な課題に挑戦！

お部屋に飾れる情景 やさしいジオラマ
ジオラマ製作編
●オオゴシトモエ プロモデラー/大阪芸術大学キャラクター造形学科講師
●12/9(日) 1回 13:00~16:00
●会員3,780円 一般4,536円 教材費4,000円程度
●持ち物：制作道具一式
1年4回に分けてじっくりジオラマ作りに取り組みます。今回は地面や岩などのベース制作です。

健康

ゆっくりはじめる太極拳
心と身体を整える伝統的健康法
監修:楊玲奈
●加藤 江美 楊名時太極拳師範
●10/10、24、11/14、28、12/12、26(水) 6回
13:15~14:30
●会員19,440円
●持ち物:動きやすい服装

どなたでも取り組みやすい太極拳。中国古来から親しまれてきた健康法で、身体も心もリラックスしましょう。




ヨガマ相川圭子の心身調和ソフトヨガ
世界第一人者のヨガと瞑想のメソッド
監修:相川圭子
●1日体験会 10/2 3,240円
●専属インストラクター
●10/2、16、11/6、20、12/4、18(火) 6回 13:00~14:30
●会員19,440円
●教材費3,888円(テキスト代)
●持ち物:動きやすい服装

日本人の体質にあわせ、体の固い方にも効果大。心身の歪みを改善し、深いストレスを解放します。




忙しい人のためのマインドフルネス瞑想&ヨガ
たった数分間で心を整える
●吉田 昌生
マインドフルネス瞑想協会会長
●11/10(土) 1回 13:00~16:30
●会員9,720円 一般11,664円
●持ち物:動きやすい服装、ヨガマット(貸出可)

「今、ここにある自分」を意識することで心の状態を整えます。今回は忙しい方に向けて少しの時間で実践できる瞑想法を学びます。




仕事帰りのヨガとマインドフルネス瞑想
1日体験会 11/1 3,240円
自宅でもできる!効率的に疲れをリセット
●大谷 友花 ヨガ講師
●11/1、15、12/6、20(木) 4回 19:00~20:30
●会員12,960円
●持ち物:動きやすい服装、ヨガマット(貸出可)

日常生活で積み重なった身体や心の疲れを、瞑想とヨガを習慣にすることで軽く明るくしていきます。自分でもできるような指導します。




ジャイロキネシス®でつくる美しい身体と姿勢
1日体験会 10/3 3,240円
筋力向上で溜め込まない身体に
●tara モデル/バレエダンサー
●10/3、17、11/7、21、12/5、19(水) 6回 19:00~20:15 ●会員19,440円
●持ち物:動きやすい服装、ヨガマット(貸出可)

ヨガの動きに太極拳やダンスの要素を合わせたエクササイズです。背骨を意識した動きでバレリーナのような美しい身体を目指します。



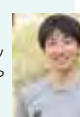
人気パーソナルトレーナーが首と肩のコリを気持ちよく解消!
ゆがみをチェックして原因別にアプローチ
●金子 聡 株式会社フィジカルラボ代表取締役社長
●10/31(水) 1回 15:00~16:30
●会員3,240円 一般3,888円
●持ち物:動きやすい服装、ヨガマット(貸出可)

首・肩コリにも様々な原因があります。その原因を追究し、それぞれに適したストレッチやエクササイズの方法を実践指導します。



定年後が180度変わる大人の運動
1日体験会 10/27 3,240円
60歳を迎える方、60歳以上の方も大歓迎
監修:中野ジェームズ修一
●関守 PTI認定フィジカルトレーナー
●10/27、11/24、12/22(土) 3回 13:30~15:00
●会員12,960円 教材費1,490円(テキスト代)
●持ち物:動きやすい服装

最強のアンチエイジングである筋トレ&ストレッチで、筋肉量を増やし、柔軟性を高め、病院や介護要らずの快適な体作りを目指します。



快適な体を手に入れるためのストレッチ講座
1日体験会 10/10 3,240円
みなさんの悩んでいる症状の改善を目指す
監修:中野ジェームズ修一
●関守 PTI認定フィジカルトレーナー
●10/10、11/14、12/12(水) 3回 13:00~14:30
●会員12,960円
●持ち物:動きやすい服装

動的ストレッチと静的ストレッチを組み合わせ、快適な体に生まれ変わらせるように進めます。柔軟性についての座学も行います。

手芸

ゆったり動くピラティスストレッチ
1日体験会 10/12 3,240円
代謝をよくして心身を健康に
●渡辺 りな FTPマットピラティスインストラクター
●10/12、26、11/9、30、12/14、21(金) 6回 13:00~14:15
●会員19,440円
●持ち物:動きやすい服装、ヨガマット(貸出可)

体幹を意識しながら、ゆっくり体を動かして筋肉を鍛えます。正しい体の使い方と呼吸法を覚え、心身を健康に保ちます。




オットマンスタイルのインテリア茶箱
玄関やリビングをワンランク上の空間へと導き、たっぷりとした収納力も魅力の茶箱をつくる
●阪本 和子 お稽古サロン Chez Miki(シェ・ミキ)主宰
●10/18、11/15(木) 2回 10:30~15:30 ※休憩あり
●会員17,280円 一般20,736円
●教材費40,824円+生地、タッセル代(18,360円~)
※詳細はお問い合わせください

オリジナルの脚と上質なファブリックの魅力を最大限生かした、デザイン性にあふれるハイクラスな茶箱を作ります。生地は3つの組み合わせからお選びください。特注タッセルが追加注文できます(W47×D34×H35cm)




バンブーハンドルのトートバッグレッスン
糸も針も使わずにつくる2WAYのバッグ
●濱中 和子 JGBA主宰
●11/2(金) 1回 10:30~15:30 ※休憩あり
●会員8,640円 一般10,368円
●教材費12,960~18,360円
●持ち物:布裁ち用のはさみ、お手拭きタオル

カルトナージュの手法で作るトートバッグ。インポートファブリックとバンブーハンドルで高級感のある仕上がります。ご希望の生地を①~⑤からお選びください。




美しき日本刺繍の世界
あなたの煌めきの時を紡ぐ
●草乃 じずか 刺繍作家
●10/2、11/6、12/4(火) 3回 13:00~16:00
●会員16,200円(教材費別途)
●持ち物:糸切りばさみ、お使いのメガネなど

草乃じずかさんが直接レクチャーする特別な時間をお楽しみください。小物、バッグ、半襟などさまざまな作品に取り組みます。



フランス生地でクラッチバッグ
パーティーにもお茶会にも
●佐藤 壽乃 洋裁サロン Atelier-Hisano 主宰
●12/10(月) 1回 13:00~15:00
●会員5,940円 一般7,128円 教材費8,964円
●持ち物:まち針、糸切りばさみ

フランス製の高級起毛生地を使った口金式クラッチです。財布やスマホ、化粧ポーチ等も楽々入る大容量(30×20×9cm)。上品なグレーと白の色味で、年末年始のドレスや、初詣や初釜の着物にも。




オートクチュール刺繍でつくるゴールドワークのヤドリギブローチ
フランス伝統の「リュネビル刺繍」を体験しよう
●石井 花奈 刺繍クリエイター
●10/31(水) 1回 10:30~16:30 ※休憩あり
●会員10,800円 一般12,960円 教材費6,480円
●持ち物: はさみ、お使いのメガネ

カシミア生地に本金ビーズと金糸を用いて美しいブローチを作ります。本格的なオートクチュール技術が学べます。



グルーデコ®でアクセサリー作り
スワロフスキー®・クリスタル使用!
●中村 明美 鈴木 ひと美
日本グルーデコ協会本部認定講師
●10/19、11/16、12/14(金) 3回 10:30~12:00
●会員9,720円 教材費1回3,000~5,000円程度

自由が丘の予約のとれないサロン講師が大人の女性のためのスワロフスキーアクセサリーをお教えます。



Sebun Academy
開校
2周年
記念
Anniversary

入会金
80%OFF
キャンペーン

通常(税込) 5,400円 → 1,080円

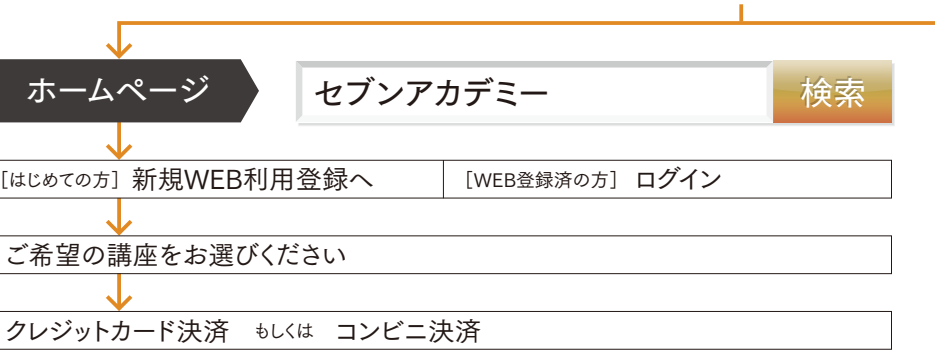
期間中、入会と同時に講座をお申し込みされた方に限ります。
期間:8/27(月)~9/30(日)

お問い合わせ
03-6697-0771 10:00-17:00 土日祝を除く

入会金について
¥5,400 (税込)
●3年間有効。
●15歳以下は無料(※年齢証明書の提示が必要になります)
●一般料金の設定がある講座は、入会せずにご受講できます。

※講師の都合により、日程や時間、内容の一部が変更になる場合があります。
※一旦納入された入会金・受講料・教材費は、原則として払い戻しはいたしません。
ただし、講座が不成立の場合、または講師、当社のやむを得ない事情で実施できない場合は除きます。
※期の途中から受講が可能な講座もございますのでお問い合わせください。

お申し込み方法・お支払いについて
講座を申し込みたい!!



電話 03-6697-0771 10:00-17:00 土日祝を除く

ご希望の講座をお申し出ください → 銀行振込

三菱UFJ銀行 はつばる支店(店番807) 当座:1779050 口座名:(株)世界文化社
「振込み人名義」は必ずご本人様のお名前をお願いします。
また、入力の際、お名前の前に会員番号(7桁)をいれてください。
例) 0000000(←会員番号7桁)セカイハナコ
※手数料はお客様ご負担となります。

アクセス
[住所] 〒102-8187 東京都千代田区九段北4-2-29 セブンアネックス6階
[交通] JR中央・総武線「市ヶ谷駅」から徒歩約5分
東京メトロ南北線・有楽町線、都営新宿線「市ヶ谷駅」1番出口から徒歩約5分

SNSでも情報を発信しています!
Facebook 「セブンアカデミー」と検索
Instagram sebunacademy

