

『家庭画報』の7つの世界を体験できる今までにないカルチャー教室

セブンアカデミー

セブンアカデミーは、月刊誌『家庭画報』から生まれた今までにないカルチャー教室。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

2019

春

[4月期]
2019年4月~6月

受付開始

2/20
(wed)
10:00



2

山形由美さん
サロンコンサート

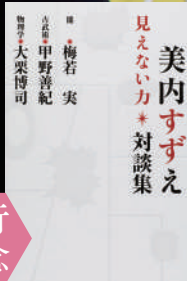
フルートの音色に癒される



©Miuchi Suzue

1 創作の秘密に迫る

美内すずえさんが
見えない力を語る



刊行記念

3

名画の世界にご招待

千住博さんが
西洋絵画を語る

新しい趣味に挑戦



岡田美里さんとお手製のインテリア

4 手づくりの愉しみ



5

山田香織さんの
盆栽入門



6 食卓を華やかに

フルーツカットで
おもてなし



7

パリの風薫る
ローランさんの世界

花の美を愛でる



お申し込みはこちらから
詳しくは裏面をご覧ください

HP >>>

セブンアカデミー

検索

TEL >>>

03-6697-0771

10:00~17:00
土日祝を除く



SNSでも情報を発信しています!

>>>



「セブンアカデミー」と検索



sebunacademy



@sebunacademy

入会金
半額
キャンペーン

通常5,400円(税込)

2,700円(税込)
2/20(水)~3/31(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

千代田区在住の方は、受講料の半額(年間上限1万円まで)を区が補助する、バウチャー制度が適用されます。該当講座については、お問い合わせください。

[市ヶ谷駅徒歩3分]
株式会社世界文化社

セブンアカデミー 〒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

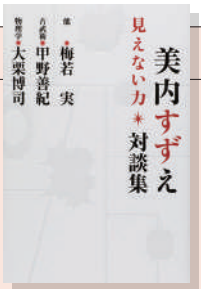
SEBUN ACADEMY

美内すずえさんサイン会付き講演会

『美内すずえ対談集 見えない力』出版記念

- 美内 すずえ 漫画家
- 6/22(土) 1回 13:00~14:30+サイン会
- [書籍付き]会員7,236円 一般8,359円
- [書籍無し]会員5,616円 一般6,739円

漫画『ガラスの仮面』の作者である美内すずえさんを迎え、能やオペラで上演される作中劇『紅天女』を中心に、執筆中に起こった不思議体験などの裏話をお聞かせ。講演後は参加者一人一人に向けたサイン会も実施予定です。(サインは『見えない力』書籍のみ承ります)



©Miuchi Suzue

教養

須田哲夫の朗読教室

現役アナウンサーと読む日本の小説

- 須田 哲夫 フジテレビエグゼクティブアナウンサー
- 4/8、5/13、6/10(月) 3回 10:30~12:00
- 会員11,340円
- 持ち物：『短編復活』文庫本 (集英社刊864円)※要事前購入

アナウンサー歴40年以上の須田哲夫さんとともに、日本の小説を朗読しましょう。朗読するときのポイントやアナウンサーならではの本格的な発声の仕方などを交え、ゆっくりと学んでいきます。



幸せを呼ぶ会話術

“最幸”の人生は楽しい会話から♪

- 小林 朋子 パーソナルコーチ
- 4/16(火) 1回 13:00~15:00
- 会員4,320円 一般5,184円

パーソナルコーチが、心の在り方から会話のテクニックまで、幸せ体質になれる会話の極意をお伝えします。笑顔を増やして、たくさんの福を呼び込みましょう。



はじめての数秘術

自分の本質を知ることによって運が開けます

- 小林 ともこ 数秘術家
- 5/16(木) 1回 13:00~15:00
- 会員4,320円 一般5,184円

「人類最高の智慧」ともいわれる数秘術。生年(西暦)月日から算出された3つの数字から、強み・本質・使命を読み解きます。足し算のみで簡単に行えます。自分の魅力発見につながる楽しい内容です。

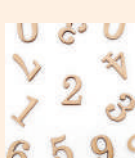


より深く学べる数秘術

数秘の学びをより深めていく内容です

- 小林 ともこ 数秘術家
- 6/20(木) 1回 13:00~15:00
- 会員4,320円 一般5,184円

数秘術講座を既に受講されたことのある方に向けた講座です。数字の魅力について学びを深め、コミュニケーションにおける活用法や、読み解き力をつけていきます。面白い数字の世界をぜひ一緒に楽しみましょう。



神職から学ぶ幸せへと繋がる人間力

約1600年の歴史を持つ神社の教え

- 水谷 智賢 寒川神社神職
- 4/25、5/23、6/27(木) 3回 13:00~14:30
- 会員11,340円

星の巡りや自然の流れを知り、実生活に取り入れられる瞑想や、イメージ力を鍛えることで運勢を上げる方法を実践を交えてお伝えします。



知っているようで知らない「厄」ってなに？

身に降りかかるすべての厄災から身を守る

- 水谷 智賢 寒川神社神職
- 5/11(土) 1回 10:30~12:00
- 会員3,780円 一般4,536円

全国唯一の八方除の守護神である寒川神社の神職さんより、本来の「厄」の意味、恐れることのない厄との付き合い方などを伺います。



新緑にときめく京都の庭

庭にちりばめられた暗号を紐解きます

- 鳥賀陽 百合 庭園デザイナー
- 5/28(火) 1回 10:00~11:30
- 会員3,240円 一般3,888円

日本庭園には、さまざまな「しかけ」が隠されています。石や樹々が想像力によって美しい景色にかわる観賞法をわかりやすく案内します。



家計簿不要の家計管理

どんぶり勘定は恐ろしい！

- ベストセラーの著者が！
- 林 總 公認会計士・明治大学大学院特任教授
- 5/22(水) 1回 13:30~15:00
- 会員3,240円 一般3,888円

家計簿がただの支出記録になっている方や家計の見直しをしたい方など、管理会計プロの「会計術」を家庭の管理に用いてやさしく指南します。



彩花盆裁教室主宰 山田香織 はじめての盆栽入門

NHK Eテレ「趣味の園芸」の元キャスター

- 山田香織 盆栽家・彩花盆裁教室主宰
- 4/5(金) 1回 11:00~12:30
- 会員3,780円 一般4,536円

興味があるけれど、どう向かい合えばいいの？盆栽の見どころ、観賞法から、つくり方と育て方の心構えを教えていただきます。



杉本蘭華のわかりやすい四柱推命

これから始まるあなたの未来を生き道へ

- 杉本 蘭華、清水 誠 日本占術協会相談役
- 4/22、5/27、6/24(月) 3回 12:00~13:30
- 会員11,340円
- 持ち物：『百年暦』8,640円 資料代200円程度

生年月日、時間や星の作用より、性格や運勢を推察し、より良い生き方に繋がらせませんか。はじめての方でも1年で自分の運勢を推察できるようになるカリキュラムです。



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
- 4/2、9、16、23、5/7、14、21、28、6/4、11、18、25(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。また、南方では大半が古くからの「台湾語」を使用しています。この講座では比較しながら学べます。



千住博さんが選ぶ名画12選 西洋絵画編①

傑作には訳がある！ その魅力を解説

- 千住 博 画家
- 高橋 明也 三菱一号館美術館館長
- 6/8(土) 1回 14:00~15:30
- 会員4,320円 一般5,184円

数ある絵画の中から、千住博さんが「これ！」というものを12作品選び解説します。まずは西洋絵画編。今回は前編として6作品を紹介。三菱一号館美術館館長の高橋さんの解説も併せてお楽しみください。



癒しの笛、フルート その魅力を探る

フルートの名曲をギターとのデュオで

- 山形 由美 フルーティスト
- 西村 正秀 ギタリスト
- 5/18(土) 1回 14:00~15:30
- 会員5,400円 一般6,480円

人類最古の楽器といわれる笛の歴史をたどりながら、癒しの音色、フルートの魅力を、フルーティスト山形由美さんが奏でる名曲とトークで教わります。セブンスアカデミーのホールでアットホームなサロンコンサートをどうぞお楽しみください。

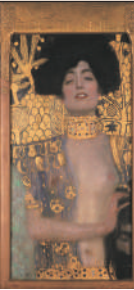


「クリムト展 ウィーンと日本 1900」鑑賞講座

ウィーン世紀末美術を探る

- 千足 伸行 成城大学名誉教授・広島県立美術館館長
- 5/11(土) 1回 13:00~14:30
- 会員3,240円 一般3,888円

19世紀末ウィーンを代表する画家グスタフ・クリムト(1862-1918)。分離派結成後の黄金様式時代の代表作など、ウィーン世紀末美術の魅力にせまります。



グスタフ・クリムト(複製) 1901年 ウィーン、ベルヴェデーレ宮オーストリア絵画館 ©Belvedere, Vienna, Photo: Johannes Stoll

ヨガマタ相川圭子さんが語る 瞑想で「本当の自分に」

ヒマラヤ大聖者の知恵

- ヨガマタ相川圭子 インド政府公認シグダーマスター
- 3/1(金) 1回 14:00~15:30
- 会員4,320円 教材費5,184円

世界各国で瞑想秘法を伝授し、祝福を与える相川さんからまさに聞く、愛に満ち生きていくための教えの真髓。



手芸

岡田美里さんが丁寧に指導 花のクロスステッチと額装レッスン

小さな刺繍の作品が素敵インテリアに
●岡田 美里 アトリエミミリ主宰
●4/12、5/17、6/14(金) 3回 13:00~16:00
●会員16,200円 教材費4,860円
●持ち物: 先の尖ったはさみ、シャープペンシル、必要であれば眼鏡
当日、お好きな色の糸を選び、3回で額装まで仕上げます。はじめての方でもお楽しみいただけます。



美しき日本刺繍の世界

あなたの煌めきの時を紡ぐ
●草乃しずか 刺繍作家
●4/2、5/7、6/4(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、必要であれば眼鏡
草乃しずか先生が直接レクチャーしてくださる貴重なクラスです。小物、バッグ、半襟などさまざまな作品に取り組みます。心豊かな時間をお楽しみください。



デンマークの白糸刺繍HEDEBO

素朴な中に繊細さを感じる刺繍の世界
●平石 秀子 刺繍作家
●6/21(金) 1回 13:30~16:00
●会員5,400円 一般6,480円 教材費2,800円
●持ち物: 裁縫道具一式、先の尖ったはさみ
HEDEBO(ヘデボ)刺繍は、白の麻布に白糸で刺すデンマークの伝統刺繍。白樺かごの、かわいい白樺ピンクッションをつくります。



ハーダンガー刺繍レッスン

丁寧な手仕事で織りなす心豊かな時間を
●御園 二葉 刺繍サロンhilo主宰
●4/17、5/15、6/19(水) 3回 13:00~16:00
●会員16,200円 ※教材費別途
●持ち物: 小ばさみ(教室販売あり)、必要であれば眼鏡
レースのような美しい透かし模様が特徴のハーダンガー刺繍を始めませんか。レッスンは個人のペースに合わせて進めていきます。



ヴィオラのイニシャル刺繍のハンカチ

一針一針、心を込めて刺すしあわせの小物づくり
●井上 ちぐさ 刺しゅう作家
●6/23(日) 1回 10:30~16:00
●会員9,720円 一般11,664円 教材費7,776円
●持ち物: 糸切りばさみ、鉄筆、刺繍枠(10~12cm)、昼食(休憩あり)
上質ナリネのハンカチに、ヴィオラがポイントのイニシャル刺繍を施します。ご希望のハンカチ(A~C)とイニシャル1文字を事前にお知らせください。



日東書院本社「しあわせのリボン刺しゅう」撮影: 藤原文香

フランス生地で日傘づくり

まっすぐ縫うだけ!
●佐藤 寿乃 洋裁サロン Atelier-Hisano 主宰
●4/22(月) 1回 12:30~16:30
●会員8,100円 一般9,720円 教材費10,260円
●持ち物: 白ミシン糸、まち針、縫い針、布はさみ
毎年好評、アトリエヒサノの日傘づくり。今年は美しいフランス生地で作ります。春夏長い間活躍する優雅な日傘を、たった1回のレッスンで完成させます。



*イメージ

スワロフスキー®クリスタル使用! グルーデコ®でアクセサリづくり

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
●4/19、5/17、6/21(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、大人の女性のスワロフスキーアクセサリづくりをお教えます。



キラキラ輝くジュエリーバッグ

ネットに通せばでき上がり!
●町田 登久子 アトリエTokko 主宰
●4/9、5/14(火) 2回 13:00~16:00
●会員8,640円 一般10,368円 教材費5,700円
●持ち物: はさみ
「ラメルヘンテープ」と呼ばれる光沢のある紐をネットに通して2回で仕上げます。色はシルバーとゴールドの2色。お申し込み時にお選びください。



ウィリアム・モリスではじめる 英国刺繍とゴールドワーク

テキスタイルと刺繍の優雅なハーモニー
●二村 エミ 英国王立刺繍学校講師
●坂本 千賀子 Atelier Grace 所属マスター講師
●4/9、5/14、6/11(火) 3回 10:00~12:30
●会員16,200円 教材費4,320円
●持ち物: 裁縫道具一式
ウィリアム・モリスや英国のお話を楽しみながら、二村さんがデザインした刺繍小物を製作します。



フルーツカットでおもてなし

ナイフ一本でいつもの果物が生まれ変わる
●大熊 真理 野菜果物ビューティーサロン主宰
●4/11、5/9、6/6(木) 3回 13:00~15:30
●会員27,540円(教材費込み)
●持ち物: エプロン、持ち帰り袋
ナイフの使い方から皮まで使った基本のカットまでをゆっくり学びます。バナナ、オレンジ、パイナップルと徐々にステップアップして、6月にはメロン飾りに挑戦!



*イメージ

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~ソノマ編 II~

ワインの世界が広がる
●濱本 純 カリフォルニア・ワインツーリズム研究者
特別ゲスト: フリーマン・アキコ
ワイナリーオーナー・醸造家
●6/14(金) 1回 18:30~20:30
●会員5,400円 一般6,480円
ピノ・ノワールとシャルドネの世界的銘醸地、ソノマ。米国大統領晩餐会に供されたワインの醸造家をゲストに迎えます。



極上バター食べ比べ

バター好きの方は必見です!
●久保 香菜子 料理研究者
●4/15(月) 1回 14:00~15:30
●会員4,320円 一般5,184円 教材費3,240円
食べ比べ講座の第2弾は、「極上バター」です。国内外の選りすぐりのバターを集めてご紹介します。



*イメージ

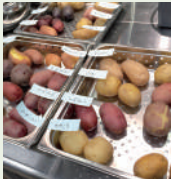
シングルモルトの世界

女性・初心者歓迎
飲んで愉しみながら知る
●倉島 英昭 ウイスキー文化研究所認定講師マスターオブウイスキー
●4/16、5/21、6/18(火) 3回 19:00~20:30
●会員12,960円
シングルモルトウイスキーの歴史・造り方や味わいの違いを、実際に皆様にご試飲いただきながら、わかりやすくご説明します。各回内容は異なります。



野菜ソムリエが教えるじゃがいもの食べ方

知る人ぞ知る美味しい珍しい品種もご紹介
●牛原 琴愛 野菜ソムリエプロ
●5/24(金) 1回 13:00~14:30
●会員5,940円 一般6,588円(試食代込み)
レッドカリスマ、シャドークイーン、グラウンドペチカ...どれもじゃがいもの品種。基本的な、栄養、選び方、保存法に加え、食べ比べをしながら品種をご紹介します。美味しい試食とレシピ付き!



母の日おすすめスイーツ

スイーツジャーナリスト厳選!
●平岩 理緒 スイーツジャーナリスト
●4/20(土) 1回 14:00~15:30
●会員3,240円 一般3,888円 教材費3,240円
国内外のスイーツに精通する講師が選ぶ、母の日に一緒に食べたい品や、配送できるギフトスイーツを6~7種類食べ比べ!新店や最新トレンドなどのトークも満載です。



*イメージ

缶詰でつくるおもてなしの一皿

美味しくてカンタン!
●黒瀬 佐紀子 缶詰料理研究者
●4/13(土) 1回 16:00~17:30
●会員4,320円 一般5,184円
缶詰にアレンジを加えて、簡単に晩酌のお伴をつくり出す「缶つま」のつくり方をレクチャーします。実際に試食しながら、缶詰の特徴を学び、アイデアしだいで楽しさが広がる「缶つま」ワールドを体験できる講座です。



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
●森田 順子 中国国際茶文化研究会認定「中国茶指導・老師」
●4/8、5/13、6/3(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します。日々の生活に取り入れたい「ひと工夫」が学べます。



あなたに合う漢方ブレンド茶づくり

今日からはじめる漢方ライフ
●古尾谷 奈美 漢方栄養士
●5/17(金) 1回 14:00~15:30
●会員3,780円 一般4,536円 教材費3,240円(漢方茶お土産付き)
ホルモンバランス・美白・アンチエイジングなど気になるお悩みに合わせて、オーダーメイドで生薬をブレンドしていきます。華やかに元気になる漢方茶ブレンドを楽しみませんか。



日本全国お取り寄せ和菓子の魅力を知る

実力菓子処の銘菓をご用意し、作り手のこころともに味わいます。
●畑 主税 高島屋和菓子バイヤー
●4/17(水) 1回 15:30~17:30
●会員5,400円 一般6,048円
日本全国の実力菓子処の銘菓を、高島屋の名物と菓子バイヤーが特別にご用意します。和菓子の魅力を製作者の情熱、四季折々のお菓子の由来や秘められた逸話などとともに味わいませんか?



音楽

沢山の人を魅了する MONACAサウンドの秘密に迫る

ピアノ演奏 & 非公開音源公開
●岡部啓一、帆足圭吾 作編曲家
●6/30(日) 1回 14:00~15:30
●会員3,780円 一般4,536円
世界にも評価されるサウンド会社、MONACAが手がけた数々の楽曲の制作秘話を、生ピアノや普段公開されない制作中のデータを体感的にご紹介。代表作「NieR」シリーズの楽曲も含め、数々の名曲を知る貴重な機会です。



懐かしの昭和歌謡を一緒に歌おう

歌は元気と若さのみならず!心も身体も美しく!
●翼(つばさ) ボーカルトレーナー
●6/11(火) 1回 14:00~15:30
●会員3,240円 一般3,888円
新元号を迎える今こそ、昭和の名曲を見つめませんか。はじめてでも取り組みやすく、健康に役立つボーカルトレーニングで声をイキイキと!皆様の年代に合わせた名曲で楽しく歌います。素敵なレパートリーを増やしましょう。



歌ってアンチエイジング[童謡編]

やさしい調で心身ともに前向き人生を
●MASAMI オペラ歌手・藤原歌劇団団員
●4/23、5/21、6/18(火) 3回 13:00~14:30
●会員9,720円
日本、フランスで活動するオペラ歌手 MASAMI と楽しく歌いながら、発声・呼吸法を学びましょう。若々しく、美しく、あなたの健康をサポートします。



小鼓を打つ

それは心を打つこと
●曾和 鼓堂 能楽師幸流小鼓方
●4/9(火)、5/9、6/13(木) 3回 15:00~17:00
●会員32,400円
鼓より和の大事をお伝えします。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。※小鼓のご用意あり。



モーツァルトの軌跡をたどる! オペラ「魔笛」を書くまで

人物とオペラの解説~パパパの二重唱を歌います
●足立 さつき ソプラノ歌手
●4/3、5/8、6/5(水) 3回 15:00~16:30
●会員12,960円
3カ月で1作品をじっくり紐解きます。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。



シャンソン&カンツォーネを歌おう

沢山の楽曲を講師のピアノに合わせて
●高橋 良吉 Una Canzone オーナー
●4/3、17、5/15、29、6/5、19(水) 6回 13:00~14:30
●会員19,440円
●持ち物: 録音できる機材
皆さまのキーに合わせて「愛の讃歌」や「ラストワルツ」「アルディア」など名曲の数々を演奏します。気持ちよく楽しく皆で歌いましょう!



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
●熊谷 美広 音楽ライター
●4/10、5/8、6/12(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。「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ご提案。※鑑賞企画は任意参加、別日程となり金額には含まれません。



心躍る能楽の世界へ[初級編]

謡って舞って健康に
●橋本 忠樹 能楽観世流シテ方
●4/8、15、5/20、6/3(月) 4回 謡13:00~13:45 仕舞14:00~14:45
●会員 謡12,960円 仕舞12,960円 謡&仕舞21,600円
●持ち物: [謡]テキスト「観世流初心課本・上巻」檜書店 [仕舞]扇(観世流仕舞扇)
お腹から発声し、心も晴れやかに謡、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。



花・絵画

パリ薫るフラワーアレンジメント
大人気のフランス人フラワーアーティストから学べる
●ローラン・ポーニッシュ フラワーデザイナー
●4/30(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: 花ばさみ
大人気のフランス人フラワーデザイナーから、確かな技術と洗練されたセンスが学べるレッスンです。
レクチャーは日本語で行います。

ドライフラワーのフライングリースレッスン
ナチュラルで洗練されたリースでワンランク上の空間を
●渡部 裕美 deuxR主宰
●6/1(土) 1回 13:00~16:00
●会員5,400円 一般6,480円
教材費5,400円
●持ち物: エプロン
今大人気の「フライングリース」をつくります。ドライフラワー特有のくすんだグリーンがお部屋を柔らかな爽やかさへと導きます。

季節の花を描く
デモンストレーション講座
●中村 愛 画家
●6/17(月) 1回 14:00~16:30
●会員4,320円 一般5,184円
●持ち物: 撮影したい方はカメラ
美しいじみと繊細なタッチで描かれる季節の花々。人気画家の観察力や技法を間近に体感します。素描からの全工程が見られる貴重な機会です。

透明水彩で描く夏の光と木々の緑
デモンストレーション講座
●あべとしゆき 水彩画家
●6/24(月) 1回 10:30~13:00
●会員4,320円 一般5,184円
●持ち物: 撮影したい方はカメラ
繊細で透明感あふれる風景画が人気のあべさん。今回は「夏の光と木々の緑」をテーマに、制作過程をデモンストレーションします。

母の日、父の日に贈りたい初夏のフラワーリース
ギフトボックスの中に感謝の気持ちを込めて
●三宅 かおり GENNY主宰 フラワーデザイナー
●4/23(火) 1回 13:00~15:30
●会員3,240円 一般3,888円 教材費12,960円
●持ち物: エプロン
生花さながらの外観で、今話題のアーティフィシャルフラワーを直径30cmの存在感と高級感のあるリースに仕立てます。

暮らしに役立つカリグラフィー 1日体験会 4/10 5,400円
文字が伝える美と癒し
●河南 美和子 カリグラファー & イルミネーター
●4/10、24、5/8、22、6/12、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
日々の暮らしをワンランクアップさせる美しい手書き文字を学びます。おしゃれなインテリアに生かす実用的な文字と共に、魅力的な装飾イニシャルもご紹介します。

藤原弘子の字手紙教室
感謝やご挨拶をあたかくシンプルな言葉で
●藤原 弘子 モデル・紫芳の字手紙指導員
●4/18(木) 1回 13:00~16:00
●会員5,400円 一般6,480円
伝えたい言葉を短く、簡潔に書く字手紙。墨の濃淡を使い、柔らかくリズムのある字の書き方を学びます。

はじめての木目(きめ)込み人形教室
桐粉を固めたボディに素敵な衣装を着せて!
●清水 真葵菜 真多呂人形学院雅会常務理事
●4/26、5/10、6/7(金) 3回 13:00~16:00
●会員12,960円
教材費1回3,000~6,000円程度
●持ち物: エプロン
280年続く伝統技法を持つ真多呂人形協力のものと、講座のためにオリジナル人形をご用意!「御殿まり」からはじめ、「光源氏」もしくは「御所の春」の作製に挑戦します。

ライフスタイル

川邊サチコ・ちがやさん親子にきくヘア・メイク・ファッションのトータルビューティー
あなたならではの個性を引き出します
●川邊 サチコ、ちがや トータルビューティークリエイター
●4/19、5/24(金) 2回 14:00~15:30
●会員8,640円 一般10,368円
●持ち物: 化粧品一式、スタンドミラー
その人が今一番美しく見える髪型からメイク、ファッションなど、トータルバランスで素敵になるメソッドを2人がアドバイスします。

干場義雅が語る女性のお洒落をシャンパンでも飲みながら
パーティーの席での振る舞いを学びます
●干場 義雅 『FORZA STYLE』編集長・ファッション ディレクター
●5/18(土) 1回 17:00~19:00
●会員10,800円 一般12,960円
●ドレスコード: エレガントカジュアル
パーティーシーンでの立ち居振る舞い、ドレスコード、会話のセンスを、美味しい本場のシャンパーニュを味わいながら学びます。

50歳からの身のこなし
美しい歩き方、エレガントなしぐさでいつまでも華やかに
●藤原 弘子 モデル
●6/5(水) 1回 13:30~15:30
●会員4,320円 一般5,184円
●持ち物: パンプス、履いてみたい靴、もしくは靴下
モデル歴30年以上の藤原さんから「美しくエレガントに見える身のこなし」を学びます。加齢によって寂しげに見えるがちな歩き方などの改善を目指しましょう。

今からはじめる AYUMI流温活のススメ
これなら続けやすい身体づくり方
●AYUMI モデル
●4/20(土) 1回 11:00~12:30
●会員4,320円 一般5,184円
教材費324円
人気モデルから美と健康のカギ、「温活術」を学びます。毎日のちょっとした工夫を具体例とともにお話しします。AYUMIさんお気に入りのたんぽぽコーヒーの試飲付き。

表情筋トレーニング フェイスリフティングボイス 1日体験講座 4/20 3,240円
小顔&シャープな顎のラインと、張りのある美しい声を
●清水 由香 ヴォイストレーナー
●4/20(土)、5/19(日)、6/29(土) 3回 13:30~15:00
●会員9,720円
●持ち物: 手鏡
表情筋や喉の周りの筋肉の簡単なエクササイズです。ほうれい線やたるみを改善、小顔&シャープな顎のラインと張りのある美しい声を目指します。

基本の着付けと帯結び
基本を学べば技も広がる
●赤平 幸枝 和装研究家
●4/11、25、5/16、30、6/13、27(木) 6回 13:30~15:00
●会員27,864円(テキスト代込み)
●持ち物: お問い合わせください
きものの綺麗な着方から、お太鼓、二重太鼓を学びますが、ご自身が覚えたい内容を選択できます。自分に合った着方を習得しましょう。

木耶ラの魔法の親指、長襦袢の着方
長襦袢のお衿を美しく
●木耶ラ 着付け講師
●4/4(木) 1回 13:00~15:00
●会員3,240円 一般3,888円
持ち物: お問い合わせください
衿元が浮いてしまうとお悩みの方や、初心者の方でも、木耶らさんの親指のテクニックを使えば、たった1回で、衿元がすっきりと決まります。

木耶らの着物の着方
目からウロコの木耶らの着物講習会
●木耶ラ 着付け講師
●4/4(木) 1回 15:00~17:00
●会員3,240円 一般3,888円
持ち物: お問い合わせください
以前、または当日に長襦袢の講座を受講された方に向けた講座です。腰紐と伊達締めを使用する、昔からの着付けです。

健康

ゆったり動くピラティスストレッチ 1日体験会 4/12 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
●4/12、26、5/10、31、6/14、28(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、ゆっくり身体を動かして筋肉を鍛えます。正しい身体の使い方と呼吸法を覚え、心身を健康に保ちます。

ヨガマタ相川圭子の心身調和ソフトヨガ 1日体験会 4/2 3,240円
世界第一人者のヨガと瞑想
監修: ヨグマタ相川 圭子
●専任インストラクター
●4/2、16、5/7、21、6/4、18(火) 6回 13:00~14:30
●会員19,440円 教材費1,944円
●持ち物: 動きやすい服装
ストレスを浄化し、心身を平和に導く。ヨガマタ独自のヒマラヤの知恵と、ヒーリング、癒しのトータルヨガです。

自己受容のためのマインドフルネス瞑想&ヨガ
瞑想・呼吸・ヨガで、今ここにある自分を見つめる
●吉田 昌生 マインドフルネス瞑想協会会長
●4/6(土) 1回 15:00~18:30
●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)
一度湧き上がると飲み込まれそうになる自己否定の感情。マインドフルネスを理論と実践で学び、ネガティブな感情に打ち勝つのではなく、受け入れることを目指します。

クダリーニヨガ火の呼吸を学ぶ
心身を癒し、エネルギーを引き出す呼吸法
●時任 千佳 ヨガティーチャー
●6/15(土) 1回 13:30~17:00
●会員15,120円 一般18,144円
人間の中にあるエネルギーを引き出すといわれるクダリーニヨガの「火の呼吸」。時任さんのお話と実践で学びます。参加者の皆様の解放を促す特別講座です。

1日で学ぶ 床でできる無理のないバレエ・ストレッチ
バレエの要素を取り入れたストレッチ
●森田 雅順 東京バレエ学校教師
●4/2(火) 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、タオル
ご家庭の床に寝転んで、美と健康のためにしなやかな身体をつくりませんか。身体が硬い人でも無理なく出来るコツやメソッドを東京バレエ学校講師がお伝えます。

[A]柔軟な身体のためのストレッチ講座 1日体験講座 [A]4/10 [B]4/27 4,320円 [B]メリハリのある美ボディづくり
初心者にやさしいメソッド、AとB合わせて月2回の受講も可能です
●関守 PTI認定フィジカルトレーナー
●A: 4/10、5/8、6/12(水) 3回 13:00~14:30
●B: 4/27、5/25、6/29(土) 3回 13:30~15:00
●会員12,960円
青山学院大学陸上競技部のフィジカル・トレーナー、中野ジェームズ修一氏監修のストレッチ術&メリハリのある美ボディづくりのレッスンです。

ゆっくりはじめる太極拳 1日体験会 4/10 3,240円
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
●4/10、24、5/8、22、6/12、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。

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 4/3 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
●4/3、17、5/15、29、6/5、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。

お問い合わせ

03-6697-0771 10:00~17:00 土日祝を除く

お申し込み方法・お支払いについて

ホームページ セブンアカデミー 検索
[はじめての方] 新規WEB利用登録へ [WEB登録済の方] ログインへ
ご希望の講座をお選びください
クレジットカード決済 もしくは コンビニ決済 などからお選びください

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 はつはる支店(店番807) 当座:1779050 口座名:(株)世界文化社
「振込依頼人名」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。

株式会社世界文化社

入会金について

5,400円(税込)
●3年間有効。
●満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。

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3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3分

