

一流に出会う、本物に触れる

# セブンアカデミー

2019

## 夏

[7月期] 2019年7月~9月

受付開始

## 5/20

10:00

Telephone >>>

### 03-6697-0771

10:00~17:00 土日祝を除く

Homepage >>>

セブンアカデミー

検索



『家庭画報』から生まれた今までにないカルチャーサロン

# 1

朝夏まなとさんに聞く  
ミュージカル  
『Little Women  
-若草物語-』  
の世界



- 9月16日(月祝)17:30回観劇チケット付き
- 朝夏 まなと/女優・元宝塚歌劇団宙組トップスター
- 小林 香/公演演出
- 8/3(土) 1回 17:30~18:50
- 会員15,820円 一般16,684円(チケット代込み)
- 会員6,480円 一般7,776円(講演会のみ)
- 会場:アークヒルズクラブ(アーク森ビルイーストウイング37階)



# 2

ブルーノート東京ジャズ公演を  
もっと楽しむ  
~8/9(金)18時開演 渡辺貞夫  
ブルーノート東京ライブ鑑賞&  
グラスシャンパン・ディナーコース付き~



- 公演前にジャズの歴史から即興演奏の魅力、生演奏ならではの楽しみ方を予習しませんか
- 熊谷 美広/音楽ライター
- 7/27(土) 1回 15:30~17:00
- 会員24,300円 一般25,164円(チケット・ディナー代込み)
- ※渡辺貞夫さんは8/9の公演のみです。講座には登壇しません。



# 3

Mio流!  
ホームパーティ術

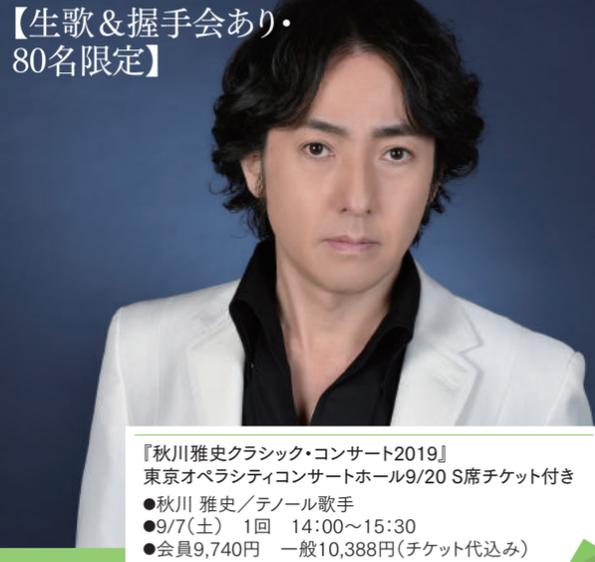


- 『松井家のおもてなしごはん』出版記念サイン会付き
- 松井 美緒/おもてなしごはん研究者・モデル
- 7/14(日) 1回 13:00~14:30
- 会員5,940円 一般6,804円(書籍付き)
- ※書籍をお持ちの場合は1,620円引

# 4

秋川雅史さんが教える  
音楽の楽しみ方!

【生歌&握手会あり・  
80名限定】



- 『秋川雅史クラシック・コンサート2019』東京オペラシティコンサートホール9/20席チケット付き
- 秋川 雅史/テノール歌手
- 9/7(土) 1回 14:00~15:30
- 会員9,740円 一般10,388円(チケット代込み)

# 5

君島十和子さん  
美肌・艶髪  
の  
つくりかた



- 進化し続ける十和子さんの、一歩進んだアンチエイジング法をご紹介します
- 君島 十和子/美容家・FTCクリエイティブディレクター
- 9/12(木) 1回 13:00~14:30
- 会員 5,400円 一般6,480円

お申し込みやお問い合わせなど、詳しくは裏面をご覧ください

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

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  
[市ヶ谷駅徒歩3分]

入会金  
**半額**  
キャンペーン

通常5,400円(税込)

## 2,700

円(税込)  
5/20(月)~6/30(日)

株式会社世界文化社

食文化

**パルミジャーノ・レッジャーノ・チーズ協会共催 味覚の探求**

「24ヶ月熟成」、「赤牛チーズ」の試食や地元ワインも交えて楽しみ方を紹介

- 本間 るみ子  
チーズプロフェッショナル協会会長
- 7/11(木) 1回 16:00~17:30
- 会員4,320円 一般5,184円 (教材費込み)
- ※専用ナイフ、おろし金、スライサーのお土産付き!



**究極の鰻とフォアグラを味わいながら鰻のお話を**

口どけ感をワインで楽しむ至福の鰻ランチ

- 渡部 幸和 「わたべ」料理長
- 高城 久 うなぎ大好きドットコム代表
- 9/3(火) 1回 12:00~14:00
- 会員10,800円 一般11,448円 (飲食代込み)
- 会場：鰻屋「わたべ」(文京区小石川)



**蔵元直送! 四季を楽しむ日本酒講座 ~夏編~**

栃木県最古の酒蔵「第一酒造」が、暑い夏でも飲み疲れない日本酒の「飲み方」を伝授します

- 相良 隆行 第一酒造蔵人・飲食店日本酒提供者協会理事
- 7/20(土) 1回 17:00~18:30
- 会員4,320円 一般5,184円 教材費2,160円



**家庭画報×成城石井のワイン発売記念 特別試飲会**

「シャトー モン・ペラ」を生み出した名生産者の逸品ワインとマリアージュを楽しむ特別な時間

- 柳田 達也  
成城石井ワイン輸入担当・ソムリエ
- 9/21(土) 各1回 13:00~14:30もしくは16:00~17:30
- 会員3,240円 一般3,888円 教材費2,149円
- 会場：「Le Bar a Vin 52 AZABU TOKYO」麻布十番店
- ※ワインのお土産付き!



**極上水羊羹食べ比べ**

夏に食べたい涼やかな水羊羹 季節限定のこだわりの一品を堪能します

- 久保 香菜子 料理研究家
- 7/26(金) 1回 14:00~15:30
- 会員7,560円 一般8,424円 (教材費込み)



**博物館級の器で楽しむ七夕の冷茶会**

椅子席で気軽に冷茶を楽しみながら、一級品のお道具が間近で見られます

- 蓮江 倅園  
煎茶道方円流東京東支部長
- 7/7(日) 1回 13:30~15:00
- 会員4,320円 一般5,184円 教材費864円



**英国アフタヌーンティーでおもてなし**

伝統からトレンドのアフタヌーンティーを優雅においしく学びます

- 砂古 玉緒 英国菓子研究家
- 9/21(土) 1回 13:00~14:30
- 会員4,320円 一般5,184円 教材費4,320円



**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 ~ナバ編~**

世界トップワインの醸造地、ナパヴァレーからゲストを招き、彼の地の豊かさを旅します

- 濱本 純  
カリフォルニア・ワインツーリズム研究家
- 特別ゲスト スコット メドース シレナスワイナリーGM
- 7/9(火) 1回 18:30~20:30
- 会員4,860円 一般5,832円(教材費込み)



**ワイン雑誌『WINE-WHAT?!』と学ぶ新しいワインのスタンダード**

テイスティングの基本、取材のポイント、知られざる産地などワインの楽しみを教えます

- 鈴木 文彦 WINE-WHAT?!誌代表
- 7/31、8/28(水) 2回 18:30~20:30
- 会員10,800円 一般12,960円 (教材費込み)



**日本全国お取り寄せ和菓子の魅力 ~夏編~**

実力菓子処の夏の銘菓をご用意し、つくり手の情熱、秘話とともに味わいます

- 畑 主税 高島屋和菓子バイヤー
- 7/17(水) 1回 15:30~17:30
- 会員3,240円 一般3,888円 教材費2,160円



**神職から学ぶ幸せへと繋がる人間力 ~夏バテ編~**

心と身体の両面から夏をのりきる知識と心がまえ

- 水谷 智賢 寒川神社 神職
- 7/6(土) 1回 13:00~14:30
- 会員3,780円 一般4,536円



**神職から学ぶ幸せを呼び込むワークショップ**

叶えたいものから願ってはいけない!? 願いごとにも順番がある

- 水谷 智賢 寒川神社 神職
- 9/13(金) 1回 10:30~14:30
- 会員6,480円 一般7,776円
- 持ち物：昼食、叶えたいことを50個程度書き出して持参



**はじめての数秘術**

生年月日から算出された3つの数字から、自分の本質を知ることで運が開けます

- 小林 ともこ 数秘術家
- 7/20(土) 1回 13:00~15:00
- 会員4,320円 一般5,184円



**数秘で相性を読む!**

数秘を学び、相手の本質を理解してコミュニケーションすると人間関係が楽になる

- 小林 ともこ 数秘術家
- 9/24(火) 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



**麗しの英国貴族の世界**

最終日はペニンシュラ東京「Peter」でのランチセミナー

- 佐藤 よし子 ザ・クイーンズ・フィニッシングスクール校長
- 7/30、8/27(火) 14:00~15:30、9/24(火) 11:30~14:00頃 3回
- 会員12,960円 ランチ代7,020円
- ※アレルギーや苦手な食材がある場合は事前にお知らせください



**暮らしの美を彩るフレンチローズの世界**

フランス菓子とフレンチティーのお茶菓子付き

- 元木 はるみ  
日本ローズライフコーディネーター協会代表
- 9/25(水) 1回 13:00~15:00
- 会員4,320円 一般4,968円 (教材費込み)



**西洋美術に見る理想の男性像・女性像**

古代~近世の絵画や彫刻を鑑賞し、理想像の変化と時代の関わりを解く

- 中川 真貴 キュレーター
- 9/19(木) 1回 13:00~14:30
- 会員3,780円 一般4,536円



**人間関係が良好になる開運・個性心理学®**

お一人ずつ診断レポートをプレゼント (申し込み時に生年月日をお伝えください)

- 弦本 将裕  
個性心理学研究所 所長
- 7/8(月) 1回 14:00~16:00
- 会員3,240円 一般3,888円



**花で遊びながら育つ「花育」をお子さまと**

アドラー心理学の手法をベースに、「お花」を使って子供の感性と能力を引き出します

- 益子 秀美  
株式会社ITFA 代表取締役 花育師
- 7/20(土) 1回 14:00~15:30
- 会員4,860円 一般5,832円 教材費3,780円
- ※対象年齢：4歳~8歳まで



**夏休みの自由課題に! 親子のテーブルマナー講座**

グローバルな時代に必須のテーブルマナーを親子で楽しく学びます

- 青山 櫻  
アンティークス ヴィオレッタ代表
- 8/2(金) 1回 11:30~13:30
- 会員4,860円 一般5,832円 教材費4,860円
- ※対象年齢：8歳~12歳まで



**江戸城を知ると東京がわかる**

江戸と東京をむすぶ空想タイムスリップ散歩! 手書き絵図を見ながら詳しく解説

- 木下 栄三  
建築家・画家・江戸文化歴史検定1級
- 7/13(土) 1回 13:00~14:30
- 会員3,240円 一般3,888円



**涼を呼ぶ京都の庭**

庭に散りばめられた暗号を読み解く美しい庭には秘密があります

- 烏賀陽 百合 庭園デザイナー
- 7/24(水) 1回 10:30~12:00
- 会員3,240円 一般3,888円
- ※座学のみ



**スリパチ会長が解き明かすパリとローマの意外な真実**

「プラタモリ」でおなじみ、街歩き達人が解説するヨーロッパの都市のヒミツ

- 皆川 典久 東京スリパチ学会会長
- 8/23(金) 1回 19:00~20:30
- 会員3,240円 一般3,888円
- ※座学のみ



手芸

デンマークの古典刺繍  
プルドレスワークの日傘

ドイツの最高級リネンを使った藤色の日傘  
ミリスさんが淹れる冷たい紅茶付き

- 岡田 美里 アトリエミリス主宰
- 7/5、12(金) 2回 13:00~16:00
- 会員10,800円 一般12,960円  
教材費12,960円
- 持ち物: 先のとがったはさみ、必要であれば眼鏡、ラインマーカー



ウルとパイナップルの  
ランチョンマットレッスン

『ハワイアンキルトのある部屋』出版記念  
特別レッスン

- マエダ メグ  
グラフィックデザイナー・キルト作家
- 7/21(日) 1回 10:30~16:30
- 会員10,800円 一般12,960円  
教材費5,400円(4枚セット分)
- 持ち物: 裁縫道具・紙用ばさみ・白のアップリケ糸・定規(40cm以上)



Photo by Kazumasa Yamamoto

オートクチュール刺繍でつくる  
華やかなリボンブローチ

ツイードにビーズ、スパンコール、  
異なる素材を活かして輝くブローチに

- 石井 花奈  
フランスオートクチュール刺繍クリエイター
- 9/6(金) 1回 10:30~16:00
- 会員10,800円 一般12,960円  
教材費6,480円
- 持ち物: 糸切りばさみ、必要であれば眼鏡、昼食



リボンクラフトで魅せる  
カゴバッグ

毎年サロンで大人気! 全国に認定校をもつ  
モダンで確かなクオリティ

- 河野 潮子 bloomish代表
- 7/5(金) 1回 10:30~12:00
- 会員11,880円  
一般12,960円(材料費込み)



音楽

ボイトレで声量アップ

自分の想いを100%伝える良い声を  
手に入れ、歌も会話も楽しみましょう!

- フェルナンデス 由布子  
歌手・ボイストレーナー
- 7/18、8/1(木) 2回 11:00~12:30
- 会員8,640円 一般10,368円



フランス生地で作る  
雨の日のお着物バッグ

ビニール素材でしっかり仕立て  
お荷物を雨から守ります

- 佐藤 壽乃  
洋裁サロンAtelier-Hisano主宰
- 9/9(月) 1回 13:00~15:30
- 会員5,400円 一般6,480円  
教材費7,560円
- 持ち物: 白ミシン糸、布ばさみ、待ち針、縫い針



2wayツールボックスレッスン

蛇腹で巻いて、持ち運べるBOXです  
オリジナルペンシル付き!

- 阿部 いくみ Bloom主宰
- 9/8(日) 各1回  
10:30~13:30もしくは15:00~18:00
- 会員6,480円 一般7,776円  
教材費4,104円
- 持ち物: シャープペンシル



植物モチーフの数字サンプラー

当日は1文字を仕上げ、他の数字はご自宅  
木製パネルの貼り方も教えます

- マカベ アリス 刺しゅう作家
- 9/14(土) 1回 14:30~17:00
- 会員6,480円 一般7,776円  
教材費4,104円
- 持ち物: 糸切りばさみ、必要であれば眼鏡



マーガレットと草花の  
刺しゅうブローチ

キットは2種のブローチセット、  
当日は1種類を仕上げます

- マカベ アリス 刺しゅう作家
- 9/14(土) 1回 10:30~13:00
- 会員6,480円 一般7,776円  
教材費3,240円
- 持ち物: 糸切りばさみ、必要であれば眼鏡



曾和鼓堂より教わる  
いろはから知る小鼓

お能を観たい、  
でも高尚に感じるなんてことはございません

- 曾和 鼓堂 能楽師 幸流小鼓方
- 8/1(木) 1回 19:00~20:15
- 会員3,240円 一般3,888円



ライフスタイル

佐伯チズが教える キレイの5原則  
ローションパック付き

鏡の正しい見方を取り入れて、  
5歳若返る自分を体験します

- 佐伯 チズ 美容家・美肌顔師
- 9/15(日) 1回 13:00~15:00
- 会員6,480円 一般7,776円
- 持ち物: 手鏡、タオル、ヘアバンド(髪留め等)



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
- 9/4(水) 1回 14:00~16:00
- 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



怒りのコントロール術

戦わない、消耗しない生き方で  
人生を幸せに導く

- ムラキ テルミ エル・シャン主宰
- 8/25(日) 1回 13:00~14:30
- 会員3,240円 一般3,888円



ホームリンパケア準2級(初級)  
資格認定講座

友人や家族への安心安全なケアに。  
プロを目指す第一歩として

- 池田 ことみ  
一般社団法人日本リンパ協会代表理事
- 7/13(土) 1回 10:00~14:30
- 会員・一般10,800円 認定料5,400円  
教材費 テキスト『リンパケア検定2級』  
(評言社) 1,944円
- 持ち物: 手鏡、バスタオル、ガーゼか日本手ぬぐい、軽食



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  
1回のレッスンでお衿が大変身

- 木耶ラ 着付け講師
- 9/10(火) 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



創作

アートクレイシルバーでつくる  
純銀のばらリング

ばらの花びらを1枚1枚まきつけて  
世界にひとつだけのリングをつくります

- 橘田 浩子 hirovivo主宰
- 7/6(土) 1回 12:00~16:00
- 会員6,480円 一般7,776円  
教材費7,560円



紙で作る華やかなバラのリース

お花からリースの組み立てまで手づくりで、  
お好みの大きさのバラのリースを仕上げます

- 福田 紗由美 Magnolia Art主宰  
クラフトフラワーデザイナー
- 7/3(水) 1回 13:00~15:30
- 会員3,780円 一般4,536円  
教材費1,944円
- 持ち物: はさみ



健康

理学療法士が教える  
姿勢が整うセルフケア

痛みが起こりにくくなる効率的な  
身体づくりを目指す

- 孫田 岳史  
株式会社フィジカルラボ トレーナー
- 7/10、24(水) 2回 10:45~12:15
- 会員6,480円 一般7,776円
- 持ち物: 動きやすい服装



花・絵画

秋色のドライフラワー  
ケーキレッスン

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 deouxR主宰
- 9/21(日) 1回 13:30~16:30
- 会員5,400円 一般6,480円  
教材費5,400円
- 持ち物: エプロン



人気のボックスフラワーを  
黒と白のラウンドボックスで

アーティフィシャルフラワーでつくる  
ボックスフラワーをふたつ完成させます

- 三宅 かおり  
フラワーデザイナー・GENNY主宰
- 9/24(火) 1回 13:00~15:00
- 会員3,240円 一般3,888円  
教材費10,800円
- 持ち物: エプロン



初心者のための  
エレキギター講座~ボディ構造学編~

セミアコ、フルアコ他、呼び名の違いについて  
製作工房で学びます

- ESPクラフトマン
- 9/7(土) 1回 14:00~15:30
- 会員3,240円 一般3,888円
- 会場: ESPギタークラフトアカデミー  
(お茶の水)  
※高級木材製キーホルダープレゼント!



万葉の花で遊ぶ字手紙教室

元号が変わった今、『万葉集』の花で  
季節のご挨拶を書きましょう

- 藤原 弘子  
モデル・紫芳の字手紙指導員
- 7/18(木) 1回 13:00~16:00
- 会員5,400円 一般6,480円  
※墨で汚れてもよい服装でお越しください



持ち上げない介助術

介助する側の負担を軽減する  
ちょっとしたコツを学びます

- 孫田 岳史  
株式会社フィジカルラボ トレーナー
- 7/31(水) 1回 10:45~12:15
- 会員3,240円 一般3,888円
- 持ち物: 動きやすい服装



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
- 9/17(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



透明水彩で描く夕暮れの風景

人気水彩画家のテクニックを間近で感じる  
デモンストレーション講座

- あべ としゆき 水彩画家
- 9/3(火) 1回 10:00~12:30
- 会員4,320円 一般5,184円
- 持ち物: デモンストレーションを撮影したい方はカメラ  
※動画撮影、フラッシュ撮影はご遠慮ください



「静けさを聴くために」より(日買出版社刊)

# 人気の定期講座はこちら！ ご入会が必要な講座です

# 体験説明会

### ハーダンガー刺繍レッスン

丁寧な手仕事が織り成す  
心豊かな時間を

- 御園 二葉 刺繍サロンhilo主宰
- 7/17(水)、8/30(金)、9/18(水) 3回 13:00~16:00
- 会員16,200円
- 持ち物：小ばさみ(お持ちのかたのみ、無い場合は教室で販売します)、必要であれば眼鏡

※ご新規はキャンセル待ちからとなります

### 美しき日本刺繍の世界

草野先生が直接指導！  
あなたの煌めきの時をともに紡ぎます

- 草乃 しずか 刺繍作家
- 7/2、8/6、9/3(火) 3回 13:00~16:00
- 会員16,200円
- 持ち物：糸切りばさみ、必要であれば眼鏡

※ご新規はキャンセル待ちからとなります

### 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
- 7/9、30、9/10(火) 3回 10:00~12:00
- 会員12,960円
- 持ち物：裁縫道具一式

※イメージ

### スワロフスキー®クリスタルでグルーデコ®アクセサリ

予約のとれないサロン講師が教える  
大人の女性に似合うアクセサリ

- 中村 明美、鈴木 ひと美 日本グルーデコ協会本部認定講師
- 7/5、9/6、20(金) 3回 10:30~12:00
- 会員9,720円 教材費1回3,000円~5,000円程度 初回は全て貸出

※イメージ

### シニアのための「マンガ」講座 開講準備会

この秋開講予定のマンガ講座の説明会と  
画力のお試し講座です

- かたおか 徹治 漫画家・元日本デザイナー学院マンガ科講師
- 7/27(土)もしくは7/29(月) 各1回 13:00~14:30
- 会員・一般1,080円
- 持ち物：鉛筆(Bまたは2B)、消しゴム、サインペン(細字・中字)

### はじめてのジャズ鑑賞

講師から授業内でジャズクラブに  
一緒に行こうの企画提案も!?

- 熊谷 美広 音楽ライター
- 7/17、8/21、9/11(水) 3回 19:00~20:30
- 会員12,960円(資料代込み)
- ※別日程でジャズクラブへ行く企画あり(任意参加、別料金です)

### 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
- 7/25、8/22、9/26(木) 3回 13:00~14:30
- 会員11,340円

### 川邊流 トータルスタイリングレッスン

本当の美しさはこれから  
大人マダムのヘア・メイク・コーディネート

- 川邊 サチコ、川邊 ちがや トータルビューティークリエイター
- 7/5、19、9/6(金) 3回 14:00~15:30
- 会員16,200円
- 持ち物：化粧道具一式

### 須田哲夫の朗読教室

現役アナウンサーが朗読の楽しさ、  
発声や言葉の伝え方を教えます

- 須田 哲夫 アナウンサー
- 7/8、8/19、9/9(月) 3回 10:30~12:00
- 会員11,340円
- 持ち物：『時雨みち』文庫本(新潮社刊637円) ※当日販売はございません。事前にお買い求めのうえお越しください

### フラワー装飾技能士資格 取得講座 オリエンテーション

花の世界で活躍してみたいとお考えのかたに  
資格について説明します!

- 佐谷 静玲 フLOWER装飾技能士・株式会社イーピーシージャパン取締役
- 7/12(金) 1回 18:00~19:30
- 会員・一般1,080円

### 「ギリシャ神話」とオペラ ~天国と地獄 他~

- 足立 さつき ソプラノ歌手
- 7/10、8/7、9/4(水) 3回 15:00~16:30
- 会員12,960円
- 持ち物：歌をうたうときにのどを潤すための飲み物

### 基本の着付けと帯結び

- 赤平 幸枝 和装研究家
- 7/11、25、8/8、22、9/12、26(木) 6回 13:30~15:00
- 会員25,920円
- 持ち物：お問い合わせください

### 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
- 7/4、8/1(木)、9/27(金) 3回 15:00~17:00
- 会員32,400円

### 杉本蘭華のわかりやすい四柱推命 ~生年月日で自分を占う~

- 杉本 蘭華、清水 誠 日本占術協会相談役
- 7/22、8/26、9/30(月) 3回 12:00~13:30
- 会員11,340円
- 持ち物：『百年暦』8,640円(初回貸出可)、資料代200円程度

### 心躍る能楽の世界へ ~初級編~

- 橋本 忠樹 能楽 観世流シテ方
- 7/1、8/5、19、9/30(月) 4回 [謡]13:00~13:45 [仕舞]14:00~14:45
- 会員[謡][仕舞]各12,960円 [謡&仕舞]21,600円
- 持ち物：[謡]テキスト「観世流初級謡本(上)」[仕舞]観世流仕舞扇

### 台湾語 台湾華語 ~台湾の今を楽しむ~

- 佐谷 静玲 株式会社イーピーシージャパン取締役・明治大学リベティアカデミー講師
- 7/2、9、16、23、30、8/6、20、27、9/3、10、17、24(火) 12回 10:30~12:00
- 会員38,880円

### 柔軟な身体のためのストレッチ

- 関守 PTI認定フィジカルトレーナー
- 7/10、8/21、9/11(水) 3回 13:00~14:30
- 会員12,960円
- 持ち物：動きやすい服装

### メリハリのある美ボディづくり

- 関守 PTI認定フィジカルトレーナー
- 7/27、8/24、9/28(土) 3回 13:30~15:00
- 会員12,960円
- 持ち物：動きやすい服装

### ブレンデッドウイスキーを探求する

- 倉島 英昭 マスターオブウイスキー
- 7/16、8/20、9/17(火) 3回 19:00~20:30
- 会員12,960円 教材費6,480円

### 表情筋トレーニング フェイスリフティングボイス®

- 清水 由香 ヴォイストレーナー
- 7/20(土)10:30~12:00、8/31(土)13:30~15:00、9/29(日)13:30~15:00 3回
- 会員9,720円
- 持ち物：手鏡

### 中国茶と薬膳で学ぶ 美と健康とこころの調和

- 森田 順子 中国国際茶文化研究会認定『中国茶指導・老師』
- 7/1、8/5、9/2(月) 3回 13:30~15:00
- 会員12,960円 教材費2,268円

### 暮らしに役立つカリグラフィー

- 河南 美和子 カリグラファー・イルミネーター
- 7/10、24、31、8/28、9/11、25(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

## 定期講座を初回限定で1日お試し体験できます！ 以下の講座は1回分の料金で初回を体験できます。

### ゆったり動くピラティスストレッチ

- 渡辺 りな FTPマットピラティスインストラクター
- 7/12、26、8/9、23、9/13、27(金) 6回 13:00~14:15
- 会員19,440円 1日体験3,240円
- 持ち物：動きやすい服装

### ヨガマタ相川圭子の心身調和ソフトヨガ

- 監修：ヨガマタ 相川 圭子 専任インストラクター
- 7/2、16、8/6、20、9/3、17(火) 6回 13:00~14:30
- 会員19,440円 教材費3,888円 1日体験3,240円
- 持ち物：動きやすい服装

### ゆっくりはじめる太極拳

- 監修：楊 玲奈 加藤 江美 楊名時太極拳師範
- 7/10、24、31、8/28、9/11、25(水) 6回 13:15~14:30
- 会員19,440円 1日体験3,240円
- 持ち物：動きやすい服装

### ジャイロキネシス®でつくる美しい身体と姿勢

- tara モデル・バレエダンサー
- 7/3、17、8/7、21、9/4、18(水) 6回 19:00~20:15
- 会員19,440円 1日体験3,240円
- 持ち物：動きやすい服装

### 歌ってアンチエイジング ~童謡編~

- MASAMI オペラ歌手・藤原歌劇団団員
- 7/16、8/20(火) 14:00~15:30、9/24(火) 10:30~12:00 3回
- 会員9,740円 1日体験3,240円

### シャンソン&カンツォーネを歌おう

- 高橋 良吉 Una Canzoneオーナー
- 7/3、17、8/7、21、9/4、18(水) 6回 13:00~14:30
- 会員19,440円 1日体験3,240円
- 持ち物：録音できる機材

## [定期講座限定]お友だち紹介キャンペーン実施中 会員様 + 一般様 または 一般様 + 一般様

### お申し込み方法・お支払いについて

ホームページ

[はじめての方]  [WEB登録済の方]

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、お名前の前に個人番号(7桁)をいれてください。  
例) 0000000(←個人番号7桁)セカイハナコ

※手数料はお客様ご負担となります。

### 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。  
※期の途中から受講可能な講座もございますのでお問い合わせください。

株式会社世界文化社

### アクセス

[住所] 〒102-8187 東京都千代田区九段北4-2-29 セブリアネックス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

1番出口の左斜め公園沿いに進んでください