

一流に出会う、本物に触れる

セブンアカデミー

2020

冬

【1月期】2020年1月～3月

受付開始

11/20(水)

10:00

Telephone >>>

03-6697-0771

10:00～17:00 土日祝・年末年始(12/28～1/5)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



ミュージカル『サンセット大通り』

濱田めぐみさんが語る

佐伯チズさんの美肌塾



「キレイ」を引き出すための美肌レッスン

- 佐伯チズ 美容家/美肌講師
- 1/23、2/13、3/19(木) 3回 13:00～15:00
- 会員18,150円(教材費込み)
- 卓上鏡、タオル、ヘアバンド(髪留め等)
- ※佐伯チズさんは1/23と3/19のみご出講

千住博さんが選ぶ名画12選 日本画編①



傑作には訳がある! その魅力を解説します

- 千住博 日本画家/京都造形芸術大学大学院教授
- 山下裕二 美術史家/明治学院大学教授
- 2/29(土) 1回 14:00～15:30
- 会員4,400円 一般5,280円



ミュージカル界屈指の難役と言われる大女優ノーマ役への意気込みを語る

- 濱田めぐみ 女優
- 3/21(土) 1回 18:00～19:30
- 会員14,650円 一般15,420円【3/24(火)18:30開演/東京国際フォーラム チケット代込み】
- 会員5,500円 一般6,600円【講演会のみ】
- ※この講座は11/25(月)10:00より発売

秋川雅史さんが語る
オペラ
『トゥーランドット』の
舞台裏



オペラ『トゥーランドット』プレミア席チケット付き

- 秋川雅史 テノール歌手
- 3/22(日)1回 14:00～15:30 生歌&握手会あり
- 会員23,300円 一般23,960円【3/7(土)14:00開演/新国立劇場オペラハウス チケット代込み】



土井善晴さんと考える
令和の新・お正月料理

現代の食卓に合うお正月料理とは

- 土井善晴 料理研究家
- 1/6(月) 1回 14:30～16:00
- 会員4,400円 一般5,280円



歌舞伎俳優
尾上右近さんの「声」



舞台『この声をきみに～もう一つの物語～』チケット付き

- 尾上右近 歌舞伎俳優
- 2/2(日)14:00～15:30
- 会員4,400円 一般5,280円【トークショーのみ】
- 会員12,600円 一般13,480円【3/13(金)19:00開演、3/16(月)14:00開演/俳優座劇場 チケット代込み】※どちらかお選びください

← 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 sebungacademy @sebungacademy

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 ~~5,500円~~
2,750円
11/20(水)～1/6(月)

食文化

和を楽しむHOME PARTY

「HOME PARTY ホームパーティー 和を楽しむ食卓12か月」の世界を体感できる特別な時間です

- 江川 晴子 PARTY DESIGN代表
● 1/25(土) 1回 14:30~16:00
● 会員12,650円 一般14,410円(飲食代込み)
会場:ブルトハウブショールーム(南青山)



バレンタイン注目のチョコレート×中国茶のペアリング

セブンアカデミー人気講師の初コラボ 美と健康とこころの調和を体験!

- 平岩 理緒 スイーツジャーナリスト
● 森田 順子 中国国際茶文化研究会認定「中国茶指導・老師」/国際中医薬膳師
● 2/11(火・祝) 1回 14:00~15:30
● 会員4,950円 一般5,940円 教材費3,520円



点心アフタヌーンティー&マナーレッスン

ザ・ベニンシュラ東京で、春節の設えとヘレンドの器とともに特別なアフタヌーンティーセットを楽しみます

- 佐藤 よし子 ザ・クイーンズ・フィニッシングスクール校長
● 1/21(火) 1回 14:00~16:00
● 会員15,758円 一般17,518円(飲食代込み)
※会場:ザ・ベニンシュラ東京「ハイフンテラス」(有楽町)



個人カウンセリングでつくる 体質・生活環境に合う健康美和漢茶

お話を伺いながら、試飲していただき、作成したオーダーメイド和漢茶20日分を後日郵送します

- 古尾谷 奈美 漢方栄養士
● 3/12(木) 1回 10:00~15:00
● 会員19,800円 一般22,000円(和漢茶代込み)
※1人40分個人指導(希望時間を要予約)



世界でたった一つの紅茶マイブレンドをつくろう

世界中の様々な紅茶をテイस्टイングブレンドの極意を伝授します

- 山田 栄 株式会社リーフル代表取締役社長
● 2/15(土) 1回 16:00~17:30
● 会員6,050円 一般6,930円(テキスト・お茶菓子代込み)
※つくったマイブレンドはお持ち帰りいただけます



親子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学びます

- 青山 櫻 アンティークス ヴィオレッタ代表
● 1/28(火) 1回 18:30~20:00
● 会員7,700円 一般8,580円(試食代込み)
大人1名、子供1名、計2名での受講料となります



古代メソポタミア・王の食卓料理を通して時代を知る

バビロニア文書などの歴史的文献等を元に料理を再現!

- 遠藤 雅司 歴史料理研究家
● 2/1(土) 1回 14:00~16:00
● 会員4,400円 一般5,170円(教材費・試食代込み)



極上「カステラ」食べ比べ

こだわりのカステラを一度に味わう贅沢な時間

- 久保 香菜子 料理研究家
● 2/20(木) 1回 14:00~15:30
● 会員4,400円 一般5,280円 教材費3,300円



日本全国お取り寄せ和菓子の魅力 ~冬編~

全国から冬の銘菓をご用意し、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
● 1/29(水) 1回 15:30~17:30
● 会員5,500円 一般6,160円(試食代込み)



野菜ソムリエが教える旬野菜で手づくりピクルス

大根や人参などの珍しい品種から、実はピクルスに合う美味しい身近な食材まで!

- 牛原 琴愛 日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ
● 2/14(金) 1回 14:00~15:30
● 会員7,150円 一般7,810円(試食代込み)
● エブロン



教養

初めてでも華やかに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
● 3/13(金) 1回 13:00~16:00
● 会員9,350円 一般10,230円(教材費込み)
● エブロン



須田哲夫流 ニュースの見方、情報との向き合い方

マスコミ歴40年以上の須田さんが、新聞やテレビの見方を伝えます

- 須田 哲夫 アナウンサー
● 3/7(土) 1回 13:00~14:30
● 会員4,400円 一般5,280円



白洲正子の日常②~旅編~

数多くの紀行エッセイを綴った正子さんの独自の感性にせまります

- 白洲 信哉 文筆家
● 3/14(土) 1回 13:00~14:30
● 会員4,400円 一般5,280円



作曲家・坂本英城の“心に残る”音楽作曲技法

進化著しいゲーム音楽の制作過程や技法について、デモンストレーションを交えて解説

- 坂本 英城 作曲家/ノイズクローク代表取締役CEO
● 2/9(日) 1回 13:00~14:30
● 会員3,850円 一般4,620円



西洋美術に見る理想の男性像・女性像

ルネッサンス以降における絵画や彫刻を鑑賞し、時代と美術の関わりを解く

- 中川 真貴 キュレーター
● 2/26(水) 1回 13:30~15:00
● 会員3,850円 一般4,620円



神職より学ぶ瞑想法 いつでも、どこでも、誰でもできる

一念無想法を実践により学びます

- 水谷 智賢 寒川神社 神職
● 3/29(日) 1回 13:00~15:00
● 会員4,400円 一般5,280円



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によって運が開けます

- 小林 朋子 数秘家
● 1/25(土) 1回 13:00~15:00
● 会員4,400円 一般5,280円



より深く知りたい数秘術

数秘術をもっと知りたい人のための講座です

- 小林 朋子 数秘家
● 2/22(土) 1回 13:00~15:00
● 会員4,400円 一般5,280円



ステキな大人の数秘生活

各回8名限定 少人数で、数秘術を暮らしの中でどう生かすのかを語り合います

- 小林 朋子 数秘家
● 2/22(土)、3/24(火) 各回 15:30~17:00
● 会員5,500円 一般6,600円
※各回とも同じ内容です



イタリア薔薇紀行

ミラノ、フィレンツェ、ローマのバラと古代の壁画に咲くバラ~お茶会付き~

- 元木 はるみ 家庭教育コーディネーター協会代表
● 3/16(月) 1回 13:00~15:00
● 会員5,500円 一般6,380円(お茶菓子代込み)



はじめての小学校受験 成功する親 失敗する親

ドキドキの小学校受験に体験談とアドバイスで余裕を!

- 山本 紫苑 家庭教育コンサルタント
● 1/17(金) 1回 10:30~12:00
● 会員3,300円 一般3,960円



東京のスリバチ地形と江戸・東京の庭園文化

肥後細川庭園、甘泉園、関口芭蕉庵、大隈庭園などを巡ります!

- 皆川 典久 東京スリバチ学会会長
● 3/7(土) 1回 14:00~18:00
● 会員3,850円 一般4,620円
● 集合場所:茗荷谷駅改札前(歩き+座学)



書

字手紙教室

心のもった季節のご挨拶やお礼状を軽やかに書きましょう

- 藤原 弘子 紫芳の字手紙・さわらび会指導員/モデル
● 3/6(金) 1回 13:00~16:00
● 会員5,500円 一般6,600円
● 墨で汚れても良い服装もしくはエブロン



幸せを運ぶ花文字を描こう

運線柄を使って文字を描きますプレゼントにも喜ばれます

- 睦月 翔子 花文字作家
● 2/19(水) 1回 10:30~12:00
● 会員3,300円 一般3,960円
● 筆ペン



花 絵画

春色のドライフラワーでつくる寄せ植えアレンジメント

ナチュラルで洗練された作品でワンランク上の空間を

●渡部 裕美

- deuxR主宰
●2/15(土) 1回 13:30~16:30
●会員5,500円 一般6,600円 教材費5,500円
●エプロン、花ばさみ



※イメージ

フラワーセラピーで自分を知るおとなの保育

アドラー心理学に基づいたフラワーセラピー心の癖に気づくことで人生は変わります

●益子 秀美

- 国際トータルフロリスト協会代表/花育師
●1/20(月) 1回 14:00~16:00
●会員3,300円 一般3,960円 教材費3,850円



アーティフィシャルフラワーでつくるセリーヌローズの花束

ウェディングブーケほどの華やかなサイズ!どんなインテリアにも馴染みます

●三宅 かおり

- フラワーデザイナー/GENNY主宰
●2/7(金) 1回 13:00~15:00
●会員3,300円 一般3,960円 教材費16,500円(花びん代込み)
●エプロン



バ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ます日本語でのレッスンなので安心して受講ください

●ローラン・ボーニッシュ

- フラワーデザイナー
●1/21(火) 1回 13:00~15:00
●会員5,500円 一般6,600円 教材費16,500円
●花ばさみ



※イメージ

透明水彩で描く春の風景

大人気水彩画家のテクニックを間近に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

- 3/23(月) 1回 10:30~13:00
●会員4,400円 一般5,280円
●必要な方はカメラ



※イメージ

ライフスタイル

50歳からの歩き方

年齢を感じさせない優雅な歩き方は女性を美しくいきいきと輝かせます

●藤原 弘子

- モデル
●3/4(水) 1回 13:30~15:30
●会員4,400円 一般5,280円
●パンプス



簡単に早く結べる二重太鼓

改良枕を使い、簡単に二重太鼓を結びます

●木耶ラ (キャラ)

- 着付け講師
●3/17(火) 1回 15:00~17:00
●会員3,300円 一般3,960円
●改良枕、袋帯、前板、帯揚げ、帯締め、仮紐1本(腰紐)クリップ小
※ご自分の改良枕はお持ちの方はご持参ください



1日かけて自分を見つめる人生を豊かにするドリームマップ

自己、他者、社会の視点から夢や目標を可視化未来型目標達成セルフコーチングツール

●福政 尚美

- 認定ドリームマップファシリテーター
●1/10(金) 1回 10:00~17:00
●会員11,000円 一般13,200円 テキスト代3,300円
●はさみ、のり、カラーペン、貼りたい写真、昼食



※仕上がりサイズ(78cm×54cm程度)

手芸

かんたん金継ぎワークショップ

器のカケ・ヒビ・ワレを、かぶれない!早く乾く「新うるし」の金継ぎで美しく直します

●柳澤 綾佳 デザイナー

- 2/27(木) 各回 10:30~13:00/14:30~17:00
●会員4,400円 一般5,280円 教材費2,420円
●修復したい器(3つまで※詳細はお問合わせください)、修復した器が平置きで入る箱やタッパー、エプロン、お使いの眼鏡



※イメージ

インド更紗で着物バッグづくり

染色職人の美しき手仕事 高級更紗で

●佐藤 寿乃

- 洋裁サロンAtelier-Hisano主宰
●2/17(月) 1回 13:00~15:00
●会員5,940円 一般7,128円 教材費7,480円
●まち針、手縫い針、糸切りばさみ



オートクチュール刺繍で彩るつけ襟ネックレス

ピンテージビーズとシルクフラワーで春先の胸元を演出

●石井 花奈

- フランスオートクチュール刺繍クリエイター
●3/5(木)、17(火) 2回 13:00~16:00
●会員13,200円 一般15,840円 教材費10,450円
●糸切りばさみ、必要であれば眼鏡



キャンバスミニトート&フルーツチャームのレザーワーク

シルバーのレザーがおしゃれなキャンバスミニトート&チャームのレッスンです

●布谷 啓子

- atelier relache(アトリエ ルラージュ)主宰
●1/25(土) 1回 10:30~16:30
●会員11,000円 一般13,200円 教材費14,410円
●必要な方は眼鏡、昼食



立体刺繍でつくるすずらのブローチ

鈴なりに咲く、可憐なすずらんを刺しゅうで再現します

●清 弘子 安井しづえ

- アトリエFil主宰
●2/7、14(金) 2回 10:30~12:30
●会員8,800円 一般10,560円 教材費2,750円
●裁縫道具一式、10~12cmの刺繍枠



【花々と小物であやなす立体刺繍】 日本文芸社刊

幸運を呼ぶ伝書鳩モチーフのバインダーレッスン

バインダー内に収納できる小さな封筒もつくりますレフィル付きで普段使いにもぴったりです

●阿部 いくみ

- Bloom主宰
●1/18(土) 各回 10:30~13:30/15:00~18:00
●会員6,600円 一般7,920円 教材費6,050円
●シャープペンシル



春のドライポタニカルのキャンドル&スペシャルBOXづくり

チュールリップやランタンキュラスなど、春の花満載で華やかに仕上げます

●有瀧 聡美

- キャンドル作家
●3/7(土) 1回 13:30~16:30
●会員5,500円 一般6,600円 教材費5,500円
●汚れても良い服装もしくはエプロン、お持ち帰り用の袋



※イメージ

トワルド・ジュイでつくるサッカマン ミニバッグ

トワルド・ジュイを学び親しむレクチャー&カルトナージュゼッソン

●永島 聡美

- フロリレージュ主宰/トワルド・ジュイ研究者
●2/11(火・祝) 1回 10:00~16:00
●会員18,700円 一般20,460円(教材費込み)
●昼食、裁ちばさみ、手芸用はさみ、カッター、チャコペン、紙用はさみ、カッターマット、金属製定規



※イメージ

グルーデコ®で初心者でもできるプレスレットウォッチづくり

予約の取れない人気サロン講師と、スワロフスキー®クリスタルを使用して楽しくレッスン

●中村 明美

- 鈴木 ひと美
日本グルーデコ協会本部認定講師
●3/6(金) 1回 10:30~12:00
●会員3,300円 一般3,960円 教材費6,600円
※黒か白よりお選びください



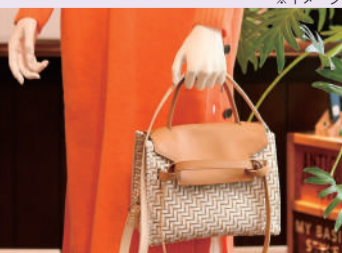
※イメージ

ラメルヘンテープのエlegantハンドバッグレッスン

さまざまなシーンで使えるデザインが魅力!ブラック、ベージュ、アイスマルーの3色から選べます

●武藤 享子

- (社)日本エレガントメッシュバッグ協会代表理事
●1/28、2/25、3/31(火) 3回 13:00~16:00
●会員13,200円 一般15,840円 教材費13,200円



健康

5歳若く見えるボディメーキングメソッド

女性らしく、機能的な身体をつくるための正しいトレーニングメソッド

●菅井 悦子

- モデル
●3/8(日) 1回 10:30~12:30
●会員5,500円 一般6,600円
●動きやすい服装、ヨガマット



クンダリーニヨガを学ぶ

遺伝子の記憶から解放され、今の自分が求める道に進むための呼吸法

●時任 千佳

- ヨガティーチャー
●1/5(日) 1回 13:30~17:00
●会員15,400円 一般18,480円



<p>NEW かつぎきれいに監修メイク講座(撮影付き)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●西奈まるか REIKO KAZKI講師 ●1/28、2/25、3/24(火) 3回 13:00~15:00 ●カメラマン撮影付きコース 会員27,720円 ●講座のみコース 会員14,520円 ●メイク直し道具一式 ※撮影付きコースは、3/24のレッスン後にプロカメラマンによる撮影を行います 	<p>川邊流 トータルスタイリングレッスン</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●1/31、2/21、3/6(金) 3回 14:00~16:00 ●会員19,800円 ●化粧道具一式 	<p>須田哲夫の朗読教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ●須田 哲夫 アナウンサー ●1/20、2/10、3/9(月) 3回 10:30~12:00 ●会員11,550円 ●[教科書名短篇 少年時代] 文庫本(中央公論新社刊 700円+税) ※当日販売はございません。事前にお買い求めください 
<p>暮らしに役立つカリグラフィー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●河南 美和子 カリグラファー&イルミネーター ●1/8、22、2/12、26、3/11、25(水) 6回 15:00~17:00 ●会員33,000円 道具代6,600円 ●B4サイズの袋  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>	<p>中国茶と薬膳で学ぶ 美と健康とこころの調和</p> <ul style="list-style-type: none"> ●森田 順子 中国国際茶文化研究会認定「中国茶指導-老師」/国際中医薬膳師 ●1/20、2/3、3/2(月) 3回 13:30~15:00 ●会員13,200円 教材費2,310円 	<p>はじめてのジャズ鑑賞</p> <ul style="list-style-type: none"> ●熊谷 美広 音楽ライター ●1/15、2/12、3/11(水) 3回 19:00~20:30 ●会員13,200円(資料代込み) ●[教科書名短篇 少年時代] 文庫本(中央公論新社刊 700円+税) ※当日販売はございません。事前にお買い求めください 
<p>神職から学ぶ幸せへと繋がる人間力</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水谷 智賢 寒川神社 神職 ●1/30、2/27、3/26(木) 3回 13:00~14:30 ●会員11,550円  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>	<p>NEW 杉本蘭華のわかりやすい四柱推命</p> <ul style="list-style-type: none"> ●杉本 蘭華 清水 誠 日本占術協会相談役 ●1/24、2/28、3/27(金) 3回 13:00~14:15 ●会員11,550円  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>	<p>台湾語 台湾華語講座~台湾の今を楽しむ~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●佐谷 静玲 株式会社イ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 ●1/7、14、21、28、2/4、18、25、3/3、10、17、24、31(火) 12回 10:30~12:00 ●会員39,600円 
<p>ウイスキーのテイastingを学ぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●倉島 英昭 マスターオブウイスキー ●1/21、2/18、3/17(火) 3回 19:00~20:30 ●会員13,200円 教材費6,600円 	<p>松山猛の贅沢の勉強②</p> <ul style="list-style-type: none"> ●松山 猛 作詞家/文筆家 ●1/20、2/10、3/16(月) 3回 19:00~20:30 ●会員11,550円 	<p>基本の着付けと帯結び</p> <ul style="list-style-type: none"> ●赤平 幸枝 和装研究家 ●1/16、30、2/6、20、3/5、19(木) 6回 13:30~15:00 ●会員26,400円 テキスト代1,980円 ●持ち物・お問い合わせください 
<p>美しい日本刺繍の世界</p> <ul style="list-style-type: none"> ●草乃 しずか 刺繍作家 ●1/14、2/4、3/3(火) 3回 13:00~16:00 ●会員16,500円※教材費は別途 ●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 	<p>ハーダンガー刺繍レッスン</p> <ul style="list-style-type: none"> ●御園 二葉 刺繍サロンhilo主宰 ●1/15、2/19、3/18(水) 3回 13:00~16:00 ●会員16,500円※教材費は別途 ●小ばさみ(お持ちの方のみ。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 	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●1/28、2/25、3/10(火) 3回 10:00~12:00 ●会員13,200円※教材費は別途 ●裁縫道具一式 
<p>シャンソン&カンツォーネを歌おう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●高橋 良吉 Una Canzoneオーナー ●1/15、29、2/5、19、3/4、18(水) 6回 13:00~14:30 ●会員19,800円 ●録音できる機材  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>	<p>心躍る能楽の世界へ【初級編】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●橋本 忠樹 能楽 観世流シテ方 ●1/27、2/10、3/2、16(月) 4回 13:00~14:45 ●会員〔謡〕〔仕舞〕各13,200円 〔謡&仕舞〕22,000円 ●〔謡〕テキスト「観世流初級本(上)」〔仕舞〕観世流仕舞扇  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>	<p>歌ってアンチエイジング</p> <ul style="list-style-type: none"> ●MASAMI オペラ歌手/藤原歌劇団団員 ●1/14、2/18、3/10(火) 3回 14:00~15:30 ●会員9,900円 ●※毎回講座のはじめにミニコンサートがあります  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>
<p>表情筋トレーニング フェイスリフティングボイス®</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清水 由香 ヴォイストレーナー ●1/18、2/15、3/21(土) 3回 13:30~15:00 ●会員9,900円 ●手鏡  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>	<p>ドニゼッティ・ニダオペラ「愛の妙薬」ランメルムーアのルチアを知る</p> <ul style="list-style-type: none"> ●足立 さつき ソプラノ歌手 ●1/8、2/5、3/4(水) 3回 15:00~16:30 ●会員13,200円 ●歌をうたう時ののを潤すための飲み物  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>	<p>小鼓を打つ~それは心を打つこと~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●曾和 鼓堂 能楽師 幸流小鼓方 ●1/9、2/13、3/12(木) 3回 15:00~17:00 ●会員33,000円 ●※時間内出入り自由、1人10~20分程度の個人指導が含まれます  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>
<p>ヨガマ相川圭子の心身調和ソフトヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●専任インストラクター 監修:ヨガマ相川 圭子 ●1/7、21、2/4、18、3/3、17(火) 6回 13:00~14:30 ●会員19,800円 テキスト代3,960円 ●動きやすい服装  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>	<p>ゆっくりはじめる太極拳</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加藤 江美 楊名時太極拳師範 監修:楊 玲奈 ●1/8、22、2/12、26、3/11、25(水) 6回 13:15~14:30 ●会員19,800円 ●動きやすい服装  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>	<p>ゆったり動くピラティスストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●渡辺 りな FTPマットピラティスインストラクター ●1/10、24、2/14、28、3/13、27(金) 6回 13:00~14:15 ●会員19,800円 ●動きやすい服装  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>
<p>ジャイロキネシス®でつくる美しい身体と姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> ●tara モデル/バレエダンサー ●1/15、29、2/5、19、3/4、18(水) 6回 19:00~20:15 ●会員19,800円 ●動きやすい服装  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>	<p>運動・食事・休養から紐解く私だけのパーソナルトレーニング入門</p> <ul style="list-style-type: none"> ●関 守 PTI認定フィジカルトレーナー ●1/10、2/14、3/13(金) 3回 10:00~12:10 ●会員33,000円 ●動きやすい服装 ※1人40分個人指導、随時体験承ります 	<p>膝・肩・腰の不調改善ストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●関 守 PTI認定フィジカルトレーナー ●1/8、2/12、3/11(水) 3回 13:00~14:30 ●会員13,200円 ●動きやすい服装  <p style="text-align: center; background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">1日体験会あり</p>

憧れの先生に直接会えた!

感動 ゾクゾク!
受講者の声

「本で読むのもいいけれど、生でお話を聞けると数百倍楽しいです」Y.Aさん

「受けてたくて待っていたレッスンでしたので、今回夢が叶いました」K.Tさん

「毎回、先生のエレガントな動きに感動しています」O.Kさん

丁寧な指導が嬉しい!

「先生に細かいところまで教えていただいて嬉しかった。レシピを見るだけでは分からなかったことや、道具のことなども直接見せていただけ、大変参考になりました」O.Yさん

「自分で独りにやるより、直に教わるほうが、質問もできてよく分かった」S.Nさん

向学心との出会い!

「対談形式が新鮮でした。時を忘れるほど興味深いお話が聴けて楽しかったです」T.Kさん

「一枚の絵から色々な情報を引き出してくださり、とても興味深く、自分なりに勉強してみたくなった」J.O.Nさん

お申し込み方法・お支払いについて

ホームページ
セブニア카데미 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

ご希望の講座をお申し出ください

03-6697-0771

10:00~17:00
土日祝・年末年始
(12/28~1/5)を除く

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

※手数料はお客様のご負担となります。

入会金について

5,500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、入会せずにご受講いただけます。

※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。

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 セブニアネックス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



至飯田橋
世界文化社
セブニア카데미 (セブニアネックス6階)
セブニイレブン
●京梅
●アルカディア市ヶ谷私学会館
●セブニイレブン
●ドトール
●市ヶ谷プラザ
●ドトール
●市ヶ谷公園
●外濠公園
●外濠通り
●JR市ヶ谷駅
●ココカラファイン
●三菱UFJ
●文教堂書店
●A1出口
●A2出口
●都営新宿線
●りそな