

2018春 講座案内

カルチャー春の会員募集キャンペーン 3/1(土)～5/31(木)

セブンカルチャークラブ 武蔵境

講座一覧は裏面をご覧ください

全講座 入会金半額 通常価格 5,400円→2,700円

体験当日のご入会で 体験費(1,080円)を キャッシュバック

カルチャー講座 65歳以上の 新規の方限定 入会金無料

体験費1,080円

お申し込み・お問い合わせ 0422-31-4114

春からはじめる大人の新規講座 入会金半額(2,700円)ではじめられます!

写真撮ってトレース ペットを描く色えんぴつ画 可愛いペットの写真を直接トレースする方法で、とおきの1枚の色鉛筆で描いてみませんか? 基本から丁寧に指導します。 第1・3(火) 14:45～16:15 受講料:4,752円 4/3(水)スタート 講師/河合 ひとみ	クセ字が魅力に変わる魔法の筆文字 伝筆(つてふで) 墨をする手間がない、いつでもどこでも誰にでも描ける筆文字を書道です。字へのコップが自分らしい思いを伝える筆文字に大変身! 第1(水) 19:00～20:30 受講料:2,376円 初回教材費:5,700円 教材費:1,080円 5/30(水)スタート 講師/御代 麻理子	基礎から学べるつまみ細工講座 初めてつまみ細工 日常のアクセサリーからハルの飾りまで、初心者から学べる講座です。 第1(日) 13:00～15:00 受講料:2,700円 教材費別途 5/6(日)スタート 講師/安藤 志穂	楽しく踊るポリウッド インドムービーダンス インド映画の見せ場となる華やかなダンスシーン! コミカルでキュートな踊りを一緒に楽しみませんか? 第1・3(水) 15:00～16:00 受講料:4,752円 4/5(木)スタート 講師/Mikanみかん	身を守る為の護身術を楽しく学ぼう! グレイシー柔術 護身術 基本教室 グレイシー柔術の護身術や基本を楽しく学ぶ教室です。力に頼らない技術は「なるほど!」と誇りに思われる方もいます。年齢性別、運動経験の有無を問わず誰もが学ぶ事が出来ます。柔術を楽しみましょう! 第1・3(日) 18:00～19:30 受講料:4,752円 教材費別途 4/1(日)スタート 講師/和田 健志
基本から応用まで 加賀ゆびめき 絹糸で彩る加賀ゆびめきの基本的な作り方とゆびめきアクセサリーの応用の仕方を楽しみます。 第2・4(月) 10:15～12:15 受講料:4,320円 教材費別途 4/23(月)スタート 講師/千明 金代	四季を感じる 楽しい俳句の集い 句会の体験から俳句の楽しみ奥深さを知ろう 第2(日) 13:00～15:00 受講料:2,160円 教材費:1,080円 5/13(日)スタート 講師/高橋 喜和	懐かしい名画の世界 英語で歌うスクリーンミュージック 1950年代以降の映画を彩ってきた数々の名画の劇中歌や、懐かしい名曲を英語で歌いましょう。 第2・4(金) 15:00～16:00 受講料:4,320円 初回教材費別途 4/13(金)スタート 講師/加藤 牧葉	アコーディオン伴奏で フォークソングを唄おう 素敵なアコーディオン伴奏で、昔懐かしい昭和のフォークソングをみんなで楽しく唄おう! 第2(月) 14:45～16:00 受講料:2,376円 初回教材費別途 5/14(月)スタート 講師/五十嵐 美穂	ひざ・股関節ケアの「ゆきせプログラム」からだととのえ体操 ひざ・股関節痛の緩和や足のトラブルを解消する「自分で行うケア体操」です。 第1・3(月) 12:15～13:30 受講料:4,752円 4/16(月)スタート 講師/佐伯 美樹

春の児童講座特集 入会金半額(2,700円)ではじめられます!

創造力をはくむ わくわくキッズ工作教室 ものづくりを通じて子どもたちの創造力と自主性を育む工作教室です! 第1・3(土) 15:45～17:00 受講料:3,780円 教材費別途 4/21(土)スタート 講師/大城 周子	親子ゴスペル 楽しいリズムトレーニング、基礎のボイトレトレーニング、歌詞は簡単な英語で、音に合わせて体を動かして親子で気軽にゴスペルに挑戦してみよう! 第2・4(火) 16:00～17:00 受講料:5,400円(親子各1組) コピー代別途 4/24(火)スタート 講師/長尾 千佳子	読み書き(ワーアップ!) 文の読み方・書き方教室 この本の世界を広げよう! 楽しみながら、読み書きの基礎を養う講座です。 第1・3(水) 16:00～16:50(小学1・2年生) 17:00～17:50(小学3・4年生) 受講料:3,780円 コピー代別途 4/18(水)スタート 講師/加藤 牧葉	Keiki Hula どもフラダンス 曲を踊る時などに、単語(ハワイ語)なども理解しながら、楽しく、正確にダンスを学んでいきます。 第2・4(水) 16:30～17:30 受講料:3,780円 4/11(水)スタート 講師/Anela Kiani Rana	学研幼児教室 ほっぺんくらぶ 4月期生募集! 第1・3(火) 10:10～11:10(ママベビ) 第2・4(水) 10:10～11:10(ママキッズ) 受講料:各2,400円 教材費:各1,480円(火)11:20～12:20 入園準備コース年間4回コース 受講料:5,152円 教材費:2,510円 4/3(火)10:10～11:10(ママキッズ) 4/3(火)入園準備コース体験費:各1,080円 講師/学研ほっぺんくらぶ各教室
魚のからだの不思議を学ぼう! 透明骨格標本作り(各1回) 生体の筋肉を透明にし、骨を染色した立体的骨格標本。たくさんの制作工程の中で重要な内臓の下処理(解剖要素的)作業を行い、魚のからだの不思議や進化の過程を親子で交わしながらレクチャーします。 4/29(日) 10:30～12:00 14:00～15:30 小学生対象要領書同封 受講料:2,700円(各1回) 教材費:2,700円(各1回) 講師/藤原 裕一	短期集中 跳び箱(全4回) 苦手な跳び箱も 体育の授業始める前に克服しよう! 5/11・18・25・6/1(金) 16:40～17:30(年少～長年) 17:40～18:40(小学生) 受講料:6,480円(全4回) 講師/荒木 薫	短期集中 マット運動(全4回) 16:40コースは基本クラス、17:40コースは倒立や転回技を入れた応用クラスです。 4/6・13・20・27(金) 16:40～17:30(基礎クラス) 17:40～18:40(倒立転回クラス) 受講料:6,480円(全4回) 講師/荒木 薫	速く走り回れ!! かけっこ教室(全3回) 足の動かし方、腕の振り方、スタートの仕方など、コツをつかめばかけっこに自信が持てます! ミニハードルやラダーを使ったトレーニングレベルアップしよう! 4/8・22・29(日) 17:15～18:15(対象小学生) 受講料:5,184円(全3回) 講師/伊藤 誠一 佐藤 真由美	ゲーム感覚で行う 小学生向けプログラミング講座(全6回) マウスの操作だけで簡単に楽しくできます。プログラミングってどういうこと? という疑問に答える。今注目の入門クラスです。 4/21・5/19・6/2・16・30・7/7(土) 13:00～14:30 小3～小6 受講料:19,440円(全6回) 初回教材費:540円 講師/佐藤 真由美

春のスペシャル回数講座特集 入会金不要ではじめられます!

おいしくて可愛い フラワーゼリー(各1回) 全部食べられるお花のゼリーです。専用の器具を使い透明ゼリーの中にカラフルゼリーを入れて美しいお花を作り出します。 3/31(土)・4/29(日) 11:00～13:00 受講料:2,484円(各1回) 教材費:1,944円(各1回) 講師/神内 美香	簡単さざく編める! スバゲッティ(全3回) 糸が太いから出来上がるのが早い! 繊細な編み目ができばOKです! 4/6・6/1・29(金) 14:15～15:45 受講料:6,480円(全3回) 教材費別途 講師/渡辺 美保子	あなたもネイリスト セルフジェルネイル入門(全6回) 自爪を傷つけない密着タイプのジェルを使用し簡単にセルフジェルネイルをお楽しみいただけます。LED・UVランプと対応できます。 第1・3(火) 10:30～12:30 受講料:16,200円(全6回) 教材費別途 5/29(火)スタート 無料 5/15(火) 説明会 10:30～11:30 講師/Keyo	基礎からくちく編んで作る! 布ぞり教室(各1回) 作って楽しい! 履いて気持ちいい、布ぞり。カラフルな布でオシャレに楽しく作ってみよう! 4/22(日) 11:00～13:30(女性用) 5/27(日) 13:00～15:30(男性用) 受講料:2,700円(各1回) 教材費:2,052円(各1回) 講師/塚本 美保子	カード式手回しオルゴール オルゴールの曲をつくろう(全1回) 専用の作曲カードに文字や絵を描き、ハチで穴をあけるとオルゴールの曲が作れます。できたカードをオルゴールに差し込んで、ハチを回すと世界に一つだけの音楽が流れます。 3/31(土)11:00～12:30 受講料(全1回):3,456円(親子1組) 2,160円(子ども) 教材費:各216円 講師/宮本 利子
好きな柄布で自分らしく 御朱印帳&ポーチづくり(全3回) 和柄の布と和紙を使い、折って切って貼る簡単3ステップ。世界でひとつのオリジナル御朱印帳を作ります。 4・5月:御朱印帳、6月:御朱印帳ポーチ 4/19・5/17・6/21(木) 12:15～13:30 受講料:6,480円(全3回) 教材費:3,240円(全3回) 講師/大城 周子	初めてでも安心! スマートフォン入門講座(全2回) 購入を考えている・使ってみたい・知りたいという方におすすめのスペシャル講座です。 4/29(日)・30(月) 10:30～12:00 受講料:5,292円(全2回) レンタル料(希望者):540円 テキスト代:1,188円 講師/佐藤 真由美	初めてでも安心! iPad入門講座(全2回) 購入を考えている・使ってみたい・知りたいという方におすすめのスペシャル講座です。 4/29(日)・30(月) 13:00～14:30 受講料:7,128円(全2回) レンタル料(希望者):1,080円 テキスト代:897円 講師/佐藤 真由美	心理カウンセラー 資格入門講座(全10回) 新しい時代の人間関係、コミュニケーション、自信回復の方法について学び、カウンセリング技術を習得できます。 第1・3(土) 18:20～20:00 受講料:21,600円(全10回) 初回教材費:1,620円 4/21(土)スタート 体験 4/7(土) 講習会 体験費:1,080円 講師/坂田 雅彦	学研の家族で使える オンライン英会話 クラウティ(英会話) 学研×カルチャーがタッグを組み、新しいサービスが始まります。(毎日1回コース)4,860円(税込) (毎日2回コース)8,640円(税込) ※店頭またはWebで申し込み 30分レッスン! (小学生専用) ●1回25分 ●無料体験レッスンあり ●講師/クラウティ専任外国人講師 詳しくは http://www.cloud.jp/jp/ Gakken

●屋外講座を除く各講座は受講料とは別に設備費として月216円をいただきます。また、予約を含め定員まで先着順に承ります。※表示価格は税込

テニススクール

セブンカルチャークラブ 武蔵境

5つのおすすめポイント

- テニスコートは足腰にやさしい砂入り人工芝
- 照明設備 LED化でナイターコースも明るくプレイ!
- レッスンの振替はスマホ・PCで簡単便利
- ラケット・シューズは入会後3ヶ月無料レンタル
- イトヨーカドー武蔵境店 駐車場 3時間無料

春! テニスを始めよう!

ENJOY! TENNIS! in SPRING

テニス 春の会員募集 キャンペーン 3/1(土)～5/31(木)

全コース 入会金無料 通常価格 5,400円

体験当日のご入会で 体験費(1,080円)を キャッシュバック

「武蔵境駅前」徒歩1分 体験レッスン実施中!!

お申し込み・お問い合わせ TEL:0422(31)4114

まずは気軽に1,080円で 入門・初級体験講習会

お電話にてご予約ください

一般クラス 3/21 水曜日 12:30～14:00 入門定員3名 初級定員6名 4/24 火曜日 12:30～14:00 入門定員3名 初級定員6名 5/1 火曜日 12:30～14:00 入門定員3名 初級定員6名 5/6 日曜日 9:30～10:30 入門定員3名 5/6 日曜日 11:00～12:00 入門定員3名	キッズクラス 3/20 火曜日 15:40～16:20 Kids(園児対象)クラス定員3名 3/27 火曜日 15:40～16:20 Kids(園児対象)クラス定員3名
--	---

体験費:1,080円(当日ご入会手続きでキャッシュバック!)

※前日までにご予約ください。お電話でも承ります。※ご新規のお客様で一人様1回限りとなります。※通常レッスンにおいても体験レッスンは受講できます。詳細お電話にてお問合せください。

クラス案内

※クラス設定は随時変更する場合がございます。

初めての方も久しぶりの方も安心。初心者クラスは少人数制で上達も早く、親切な指導です。 **ラケット、シューズは入会後3ヶ月間はレンタル無料**

A はじめて ラケットの握り方から、当て方、テニスに必要な基本フォームをレッスンします。 B1 初中級 初歩的なゲーム練習、ストロークラリー、サーブとボレーの基本練習をします。 B2 中級 ストロークの応用、ボレーを中心にネットプレーやゲームでの動き方を実践します。 C 中上級 D 上級 E 最上級 ゲーム練習中心に個人の技術や戦略をより洗練させます。	Kids1 3～4才 Kids2 5才～就学前 Jr1 小学校1～2年生対象 Jr2 小学校3～4年生対象 Jr3 小学校5～6年生対象 Jrゲーム 小学校3～6年生選抜 St 中学・高校生
--	--

タイムテーブル

※開講クラスは随時変更する場合がございます。

時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
9:30-11:00	A B1 B2 C	B1 B2 C	B1 B2 C				
11:00-12:30	A B1 B2 C	A B1 C D	A B1 B2 C				
12:30-14:00	D E		C D	C D	B2 LT		
14:00-15:30	C LT	B1 B2 C	B1 E	B1 B2 D	B1 LT		
15:40-16:20	Kids1 Kids2						
16:30-17:30	Jr1 Jr2 Jr3						
17:30-18:30	Jr2 Jr3 Jrゲーム						
18:30-20:00	A B2 D St	B1 B2 St	B2 C	St B1 B2	St A B1 C		

月会費

※3月度・7月度・10月度は5月レッスンの会費が異なります。※表記の料金は全て税込です。

クラス	平日の昼間を対象とした一般クラス(90分レッスン)	18:30以降及び土日を対象とした土日ナイタークラス(90分レッスン)	3才～就学前を対象としたキッズクラス(40分レッスン)	小学生を対象としたジュニアクラス(60分レッスン)	中学生を対象としたスチューデントクラス(90分レッスン)
クラス	A B1 B2 C D E	A B1 B2 C D E	Kids1 Kids2	Jr1 Jr2 Jr3 Jrゲーム	St
入会金	5,400円(退会時まで有効) ※再入会の場合は1,080円 入会金無料キャンペーン 3/1(土)～5/31(木)まで				
設備費	月216円 ※コースに関係なくお一人様につき				
週1回(月4回)	8,640円	10,260円	6,480円	6,480円	8,640円
週2回(月8回)	14,580円	17,280円	10,800円	10,800円	14,580円

入会時に必要なもの

- 入会金5,400円(3/1(土)～5/31(木)まで無料) ※新規の方対象です。
- 会費1ヶ月分 ●設備費 ●金融機関キャッシュカード

春のお出かけ♪屋外講座

国の重要な文化的景観に選定へ 葛飾柴又を歩きつくす!(全2回) 4/16(月) 矢切の渡し～帝釈天参道 5/21(月) 金町浄水場～寅さん記念館 第3(月) 10:00集合 受講料:6,480円(全2回) 保険代:432円 講師/千本木 京雄	博物館・美術館へ行こう!(全3回) 4/25(水) 刀剣博物館 5/23(水) 国立科学博物館 6/27(水) 江戸東京博物館 第4(水) 10:00集合 受講料:8,100円(全3回) ※入館料別途 保険代:648円 講師/岡田 英之
一級建築士とお食事を楽しむなら! 東京・有名建築散歩(全3回) 4/20(金) 用賀から二子多摩川に至るたび 5/18(金) 表参道から六本木界隈を巡るたび 6/15(金) 北千住から隅田川を楽しむたび 第3(金) 10:30集合 受講料:9,720円(全3回) 資料代:1,458円 保険代:648円 講師/齋藤 修	浅草で新茶を学ぶ 新茶の淹れ方と新茶を使った限定茶粥ランチを楽しむ(全1回) 大阪府堺に本店を持つ創業167年のつば市製茶本舗が浅草に進出。落ち着いた和の空間で「お茶のポシヨス(ポ)」新茶の楽しみ方を学び、人気の茶粥に新茶をふんだんに使った限定ランチで新茶の季節を味わっていただきます。 5/24(木) 10:50集合 受講料:3,996円(昼食代込) 講師/三宅 婉風
知れば知るほど面白い! 初心者限定! 競馬入門(全1回) 競馬の魅力や予想の仕方、馬券の買い方などをわかりやすくレクチャーします。特別室での観戦や普段は入ることのできないバックヤードツアーなど、内容盛りだくさんです! 5/26(土) 10:30集合 受講料:3,780円(入場料・昼食代込) 講師/中央競馬ピーアールセンター講師 ●屋外講座を除く各講座は受講料とは別に設備費として月216円をいただきます。また、予約を含め定員まで先着順に承ります。※表示価格は税込	「セブンカルチャークラブ武蔵境」は、セブン&アイDEKOSのカルチャースクールです。 セブンカルチャークラブ武蔵境 TEL:0422(31)4114 営業時間(受付時間) 10:00～21:00 年中無休 イトヨーカドー武蔵境店 西館5F・屋上 モバイルからはこちら 7CC武蔵境 検索

