

マクロビオティックスタンダード(中級)コース(全10回)

【受講料：¥66,000(テキスト代金、修了証込)】※再受講される方は20%OFFになります

マクロビオティック基礎コースを終了された方が受講できるコースです(他でお勉強されて知識がある方でしたら、こちらからスタートも可能です)基礎コースよりもアレンジをきかせたメニューになっています。

講義には食で体を調える「手当法」の実践や白砂糖、乳製品、動物性たんぱく質の摂り過ぎの害やその対処法、最も大切な調味料である「塩」についての精製法や味の違い、選び方等々しっかり学んでいただけます。

曜日	時間	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
金曜コース	10:00~13:00	10月13日	10月27日	11月17日	12月1日	12月15日	1月19日	2月2日	2月16日	3月2日	3月16日
日曜コース	10:00~13:00	10月15日	10月29日	11月12日	11月26日	12月10日	12月24日	1月14日	1月28日	2月18日	3月18日

マクロビオティックキャリア(上級者)コース(全12回)

【受講料：¥76,220(材料、テキスト代金、修了証込)】※2回分割可能

大切な人を守るためには、知識が必要です。ここでは季節に応じた毎日の献立のたて方、調味料の使い方、選び方、火の通し方等々をお伝えし、本当のマクロビオティックの意味とは?酵素の働きとは? 桜沢先生の本を読んでのディスカッションを行ったり、望診法と言われる身体に表れる症状から体調を読み取っていく方法をお伝えしています。料理は和洋中のレシピをお伝えします。リゾットやパスタやグラタン、カレーにラーメン、唐揚げ等々、菜食とは思えないおいしさです。簡単なのに喜ばれるレシピばかりです。

曜日	時間	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	7回以降のレッスンの日程は後日お知らせします
土曜コース	10:00~13:00	10月14日	11月4日	12月2日	1月6日	2月3日	3月3日	
木曜コース	10:00~13:00	10月5日	11月9日	12月14日	1月25日	2月22日	3月22日	

曜日	時間	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
日曜コース	10:00~13:00	10月1日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4日
火曜コース	10:00~13:00	10月3日	11月7日	12月5日	1月16日	2月6日	3月6日

マクロビオティック(師範科)コース(全12回)

【受講料：¥86,520(材料、テキスト代金、修了証込)】※2回分割可能

これまで学んできた事をまとめ、知識をさらに昇華させ体得し、それを家族や大切な人、やがては色々な方へと伝えていけるようになります。これまで学んだ季節に応じた料理法、体質、体調に合わせた食養料理、陰陽理論、手当法、望診法を全てつなげ、「点」だった知識を「線」にしていき、自在に使えるようになることを目的としたコースです。

曜日	時間	第1、7回	第2、8回	第3、9回	第4、10回	第5、11回	第6、12回	7回以降のレッスンの日程は後日お知らせします
日曜コース	10:00~13:00	10月22日	11月19日	12月17日	1月21日	2月25日	3月25日	

講師養成コース(全12回)

【受講料：¥74,160(2回分割可能です)】

現在マスターコースに通われている方、マスター終了された方対象。プラーナや自宅や出張で講師を仕事にしたい方。

曜日	時間	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
火曜コース	14:00~17:00	10月3日	11月7日	12月5日	1月16日	2月6日	3月6日
日曜コース	14:00~17:00	10月1日	11月5日	12月3日	1月21日	2月18日	3月18日