

無料 / 企画多数! オンラインセミナー&イベント



会員さま限定

BeneTV
とは?

各種セミナーからオンライン婚活まで、豊富な企画が魅力!

「BeneTV」は健康、育児、介護などのテーマから、パリコレ参加講師のメイクセミナー、筋トレセミナー、オンライン婚活まで、幅広い企画のセミナーを無料で受講できます。

サマーボディに挑戦
夏に向けた腹筋トレーニングセミナー

先着



- 講師■ 腹筋王子カツオ
- 内容■
 - ・呼吸を制してお腹まわりを制する
 - ・腹筋もインナーマッスルが大事!
 - ・インナーシェイプ腹筋エクササイズ
 - ・姿勢を整えマイナス5歳! 姿勢改善のための腹筋運動

PCは[こちら](#)

【申込日時】～2023年7月17日(月)まで

【開催日時】2023年7月25日(火) 19:30～20:30

カラダ冷え過ぎていませんか!?
夏の代謝をアップするヨガセミナー

先着



- 講師■ 高松いく
- 内容■
 - 全身をほくしていくヨガ
 - エアコンで冷えてしまった身体の代謝低下を、優しくヨガのポーズで筋肉を使いアップしていきます。

PCは[こちら](#)

【申込日時】～2023年8月7日(月)まで

【開催日時】2023年8月7日(月) 19:30～20:30

初心者さん大歓迎 おうちで簡単
おもてなしイタリアン3品オンラインレッスン

先着



- 講師■ 糸原絵里香
- 内容■
 - お料理初心者の方でも1時間で3品のイタリアンができてしまいます♪
 - 一緒に料理される方も、見るだけ参加の方も大歓迎です!

PCは[こちら](#)

【申込日時】～2023年8月13日(日)まで

【開催日時】2023年8月19日(土) 10:30～11:30

明治の食育
なるほどがいっぱいみるく教室牛乳ができるまで

先着



- 講師■ 株式会社 明治
- 内容■
 - 健やかな成長に欠かせない「牛乳・乳製品」をテーマにしたプログラムです。
 - ぜひ親子で楽しみながら学ぶことができます♪

PCは[こちら](#)

【申込日時】～2023年8月16日(水)まで

【開催日時】2023年8月23日(水) 10:00～11:00

その他にも注目の講座が多数! ⇒ [こちら](#) から!詳細・お申込みは
会員専用サイトへ<https://bs.benefit-one.inc/>