

変身・変信・変心！ 3カ月で自分の Befor→After を確認する。

華嫁塾

幸せな結婚をするための4つの学び

2020年7月～9月（全8回講座）

より良い自分になりたいけれど、自信がない、会話が続かない、一步を踏み出せない ——
さまざまな不安や葛藤を抱え、幸せになるのを待つだけでいいのでしょうか？
女性のための外面、内面をプロに学ぶスペシャリティな塾が開講します。
講師それぞれの人生観や経験談も交えながら、素敵な女性として華開くために学びます。

札幌を拠点に全国区で活躍する一流の講師陣



今井
由香里

幸せになるご飯づくり

ローフード・体調改善料理教室「NOCHIYU」主宰
ローフード国際認定講師
札幌三越講師、食品会社レシピ制作・監修、中国・上海のカフェレシピ提供、バリ島でリトリートを開催するなど、テレビ・ラジオ等で活躍。自宅出産をきっかけに体質改善を経験したことから「食生活の大切さを伝えたい」と、北海道初のローフード講師となる。



瀬川
弘絵

自分を好きになるコーチング

株式会社 S.PLANET 代表取締役
企業の人財育成デザイナー・NLP エクゼクティブコーチ、方眼ノートトレーナー・アンガーマネジメントコンサルタント
今まで700社以上の企業と関わり S.PLANET 式人財育成デザインを実施。人間関係コミュニケーション・変化の4条件等、今まで類を見ない手法で、生産性アップ・人間力アップ・売上アップの3つのアップを数値化・実現している。



平田
陽子

人生を素敵に変える幸せメイク

エイジングケア&メイクサロンジュブリエ主宰
子育て・会社務めをしながらメイクスクールにて資格取得。
ブライダルメイク・撮影メイク・メイク講師等を経て、2010年にサロン開業。
知識と経験・スキルを活かし、独自の手法でその人の内面から醸し出る魅力を最大限に引き出す。



広沢
かつみ

人を呼べる部屋にする整理

コレモッタ(株) 代表取締役
(一社)日本専門家検定協会代表理事
5S や思考の整理、物の整理などに関して、経営者や会社員に向けた研修や講演、主婦や中国人に向けたセミナーを行っている。
辛口の話だが、やる気になると定評がある。
「玄関から始める片づいた暮らし」ほか出版。

講座要綱

全8回 (2020年7月～9月) **66,000円** (税込/一括)

分割払いご希望の方は応相談 / **PayPay** でも支払い可能!

開催日時: 2020年7月～9月 / 詳細は裏面をご覧ください。

開催場所: 札幌市中央区・料理講座は小樽市 (詳細はお申込みの際にお伝えします)

定員: 6名様 (少人数制)

お申込方法・振込先

ホームページのメールフォームまたは申込書に必要事項を記載の上、FAX (011-522-6535) にて承ります。
ご不明な点等はお気軽にお問合せください。

《振込先》北洋銀行 本店営業部 普通預金: 2364806 株式会社 S.PLANET

お申込・お問合せ

株式会社 S.PLANET TEL: 011-788-4838 FAX: 011-522-6535

<http://www.s-planets.com/> email: info@s-planets.com

〒060-0061 札幌市中央区南1条西3丁目8 札幌ビル4階



外面も内面も、幸せで美しく光り輝く自分になるための、厳選されたカリキュラム

●定員：6名（最少催行人員：3名） ●開講場所：札幌市内（※料理のみ小樽市内／詳細はお申し込み後お知らせします）

01) 愛されメイク術 07月	02) 家事講座 07月	03) コーチング① 07月
▶自分の魅力を引き出すナチュラルメイクと眉の描き方で好印象に ※メイク用品をお持ちください	▶玄関とクローゼットをキレイにするだけで人生が変わる	▶セルフコーチング、目標達成のロードマップ、ラポール力を磨く
平田陽子（札幌）	広沢かつみ（札幌）	瀬川弘絵（札幌）
07/12（日） 13：00～15：00	07/18（土） 13：00～15：00	07/18（土） 15：15～17：15
04) 料理の基本 08月	05) 家事講座 08月	06) 見惚れるメイク術 08月
▶料理レベルが格段にUP！ 調理基本術	▶冷蔵庫の整理で家計を整える	▶正しいスキンケア・ベースメイクで艶肌づくり ※メイク用品をお持ちください
今井由香里（小樽）	広沢かつみ（札幌）	平田陽子（札幌）
08/02（日） 11：00～13：30	08/04（火） 18：30～20：30	08/22（土） 13：00～15：00
07) 栄養バランス料理 09月	08) コーチング② 09月	
▶体を美しく整える栄養バランス食事法	▶アフターセッション、セルフイメージの提案、フィードバック	
今井由香里（小樽）	瀬川弘絵（札幌）	
09/06（日） 11：00～13：30	09/12（土） 14：30～17：00	09/12（土） コーチング②終了後

ズボラな私でもできると自信が持てました。普段も出汁を取ったり、野菜を足そうかな、と工夫するようになりました。

できそうなことを、まずひとつやってみる。それを継続していくことが成長につながることを実感しています。

マンネリ化したメイクを変えたいと思い、受講しました。暮らし・生き方全体が少しずつ変わっていく、キレイになっていくのが楽しかったです。

受講前より少しずつ自信ができました。もっと学びたいです。

受講生の声

コーチングは1日にしてならず、だと痛感しています。日々できることから、コツコツと実行していきます。

講師の先生・受講生のみなさん、普段の生活では出会うことができないばかり。講座のみならず、出会いに感謝しています。

片付けで「両手に物を抱えていると、新しいものを受けとれない」に納得！モノの片付けが心の片付けにつながることを体感しています。

FAXでお申込みの際は、下記「申込書」にご記入ください。折り返し、お申込み・受講について詳細をご連絡いたします。FAXの送信ミスに、ご注意ください。

FAX 011-522-6535

お名前		
電話番号（必須）		メールアドレス（必須）

本講座では原則として、お名前・住所・電話番号・メールアドレスなどのお客様を特定することのできる情報（以下、個人情報といいます）を取り扱うにあたっては、「個人情報の保護に関する法律」をはじめとする個人情報の保護に関する法令、ガイドライン及び本プライバシーポリシーを遵守いたします。