

S.PLOUNGE

えすぷらうんじ

ココロ・カラダ・ビューティ・カルチャー・マナーなど、多彩なテーマから旬の単発講座を気軽に受講できる「S.PLOUNGE」。10月は5月講座が大好評だった青木先生再び登場！ 骨盤のゆがみを解消し、美しさ、健やかさを両方手に入れるエクササイズをご紹介します。

NLP コーチング講座主催でおなじみ S.PLANET がお届けする、気軽に学べる単発講座です。

2022-10



お得な情報をいち早くGET!

LINE 友だち追加



【開講延期のご案内】

10/10(月)開講予定だった青木先生の講座は11/7(月)に日程変更されました。10月開講では参加できないとあらかじめいた方、ぜひ11/7(月)開催講座にご参加ください♪

11月講座 @特別会場	骨盤のゆがみ解消！ カラダの軸を整える！！ ～ スタイルアップして動きやすいカラダに ～	
22/11/07/mon	講師：青木 典子 加圧トレーニングサロン NOAH 主宰	
開催日時：2022年11月07日(月) 18:15～20:15 (受付18:00～)		
開催場所：開催場所詳細は申込後お知らせします(札幌駅近辺予定)		
受講料：5,500円(税込) (チケット利用の際は1枚) 定員：8名様		

身体の軸である骨盤のゆがみを整えると、立つ、座る、歩くなどの日常動作に安定感が出ます。また、骨盤が締まることで腰からのヒップラインがきれいになり、下腹がスッキリしてウエストもくびれやすくなります。

身体の軸、骨格ラインを整えて美しくゆがみにくい、かつ動きやすい身体を手に入れませんか？

●用意するもの：動きやすい服装(できればレギンスなど脚のラインが分かるもの)、タオル、お水

ONE UP! 仕事人オフサイト ミーティング	エンゲージメントをアップするには？ ～ チームや組織と、ポジティブな感情の繋がりを可能にするために ～	
22/10/21/fri	講師：長野 恭彦 スコア・コンサルト プロセスデザイナー	
開催日時：2022年10月21日(金) 18:00～20:00 (受付17:45～)		
開催場所：S.PLANET(南1西3 札石ビル4階)		
受講料：5,500円(税込) (チケット利用の際は1枚) 定員：6名様		

答えの見えない時代、正解がない時代、リモートワークが増え上司・部下とのリアルなコミュニケーションの機会も減っています。市場から選ばれ続ける企業になるためにも、社員のエンゲージメントを高める必要があります。業種・職種の壁を超え、ざっくばらんに本音・本気で、徹底的に語り聴き合ひましょう！

お申込方法	裏面の申込書に必要事項を記載の上、FAX(011-522-6535)にて下記までお申込ください。ホームページのメールフォームまたはメールもお申込いただけます。ご不明な点等はお気軽にお問合せください。
お申込先	株式会社 S.PLANET TEL: 011-788-4838 FAX: 011-522-6535 〒060-0061 札幌市中央区南1条西3丁目8 札石ビル4階 http://www.s-planets.com/



豪華な講師陣！ かゆいところに手が届く、旬のテーマが今後も続々登場予定！

(下記の講座は開催予定及び企画中の講座です。日程等、変更になる場合があります。最少開催人数：3名。お申込締切は定員に達した場合、または開催日の1週間前です)。

10/21(金)	18:00-20:00	旬の経営課題を、楽しく真面目に語り合う 講師：長野恭彦(株)スコラ・コンサルト ONE UP! 仕事人オフサイトミーティング	S.PLANET
11/01(火)	13:00-15:00	瀬川弘絵 ★質問七宝でミラクルコミュニケーション(NLP)	大阪開催
11/01(火)	15:15-17:15	一谷美智子 ★色づく秋のフラワーアレンジメント(花いけ)	大阪開催
11/07(月)	18:15-20:15	青木典子 骨盤のゆがみ解消! カラダの軸を整える! ~スタイルアップして動きやすいカラダに~	特別会場
11/18(金)	18:00-20:00	佐川慎悟 弁理士しんちゃんのお身近なブランドのコミュニケーション戦略 ~今宵も一献交えながら~	S.PLANET
11/26(土)	15:00-17:00	一谷美智子 クリスマス気分の特別アレンジ	S.PLANET
12/02(金)	18:30-20:30	佐藤大蔵 交渉のプロである現役弁護士が伝える! 日常生活でも活かせる交渉術	S.PLANET
12/16(金)	18:30-20:30	村上隆昭 求められる人になる クオリティ・マネジメント Day1	S.PLANET
12/17(土)	13:00-17:00	村上隆昭 求められる人になる クオリティ・マネジメント Day2●	S.PLANET
2023 01/27(金)	18:30-20:30	北原義昭 質問楽! 質問の効果を知って実感・体験(仮)	S.PLANET

20221006 現在

気軽に学べる単発講座！ お得なチケットで、お友だちと一緒に学ぶのも OK！

受講料	お得な3回6か月有効チケット●使い方の幅が広がりました！
1講座：5,500円(税込) 上記ラインナップに「●」がついた特別講座は 2講座分(11,000円)です ★大阪コラボ講座は別途料金	通常3回分 16,500円(税込) のところ → 15,500円(税込) 3回チケットは1講座をお友だち同士で受講したり、 企業の研修や大切な方へのプレゼント等、自由な使い方ができます
	「仕事人オフサイトミーティング」等、 その他講座・イベントでも使えるようになりました！
お申込み後、1週間以内に参加費をお振込みください。 参加費振込みをもって申込みが完了します。 (誠に恐縮ですが、振込手数料はご負担ください)	振 込 先 北洋銀行 本店営業部 普通預金：2364806 株式会社 S.PLANET

下記「申込書」にご記入の上、FAXにてお申込みください。
 誠に勝手ながら、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

FAX 011-522-6535

参加者名(必須)	携帯電話番号(必須)	メールアドレス(必須)(PC or mobile)
参加講座(開催月日・講座名※省略可をお書きください)		
受講料	① 1講座ずつ支払：5,500円(税込) × 回分 ② 3回受講チケット利用：15,500円(税込) (1回目受講時、3回分のチケットをお渡しします) ※お友だちとシェアして利用の場合、参加者名を講座前日までに必ずメールにてご連絡ください。	
	合計：	円

S.PLANET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。