

S.PLOUNGE

えすぷらうんじ

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。

2023-05


ココロ・カラダ・ビューティ・カルチャー・マネーなど、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」。5月の講座は、2講座！

まずはスパルタ講師・カツミ♥ヒロサワによる終活講座。「老後」を「Long Vacation」するヒントをもらいます。そしてノリちゃん先生による大人気のストレッチ講座。身体を活性化させて、健やかな美しさを手に入れちゃいましょ♪ ブログ等で講座の詳しいご案内をお届け予定です。ホームページからチェックしてね♪


お得な情報をいち早くGET!

LINE 友だち追加




05月講座 @S.PLANET	心構えと準備は早い方がいい！ モノもコトも整理する 老後の楽しいシンプルひとり暮らし	
23/05/11/thu	講師：広沢 かつみ コレモッタ株式会社 代表取締役	
開催日時：2023年05月11日（木）18:30-20:30（受付18:15～）		
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		

「人生100年時代」を生きる私たち。親の介護や終活を目の当たりにし、自分たち世代の「老後」に思いを馳せる人も多いはず。早い時期からの暮らしをシンプルにし、あなたの老後を「ハッピーロングバケーション」にしませんか？ 身内に負担をかけず、いつまでも身軽で楽しいおひとり様ライフのための実践的なヒントをお伝えします。

05月講座 @特別会場	気になるセルライト撃退！ ～ストレッチと筋膜リリースでスッキリ～	
23/05/26/fri	講師：青木 典子 加圧トレーニングサロン NOAH 主宰	
開催日時：2023年05月26日（金）18:00～20:00（受付17:45～）		
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・更衣室有…動きやすい服装をお勧めします）		
受講料：5,500円（税込）（チケット利用の際は1枚） 持ち物…お水・タオル 定員：6名様		

あなたのモモ裏や二の腕、ポコポコにセルライトできていませんか？ いつの間にか育っているセルライト……。運動不足や冷えが原因で起こるため、身体を動かして血流をアップさせることが必須です。カンタンなストレッチと筋膜リリースでセルライトを撃退し、細くスッキリさせましょう！

男性参加も大歓迎

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)。

04/08 (土)	15:30-17:30	藤森博子	風の時代に私らしく暮らす いつからでも始められるマネー&ライフプラン	S.PLANET
04/21 (金)	18:00-20:00	佐藤桔更	春のウォーキング きれいに歩いて基礎代謝を上げる	特別会場
05/11 (木)	18:30-20:30	広沢かつみ	終活講座 心構えと準備は早い方がいい！ モノもコトも整理する老後の楽しいシンプルー人暮らし	S.PLANET
05/26 (金)	18:00-20:00	青木典子	永遠の敵、気になるセルライト撃退！	特別会場
06/02 (金)	18:00-20:00	一谷美智子	初夏の花いけ「緑の草花で癒される」(仮)	S.PLANET
06/30 (金)	18:00-20:00	村上隆昭	夏のムラカミ Day1 (仮)	S.PLANET
07/01 (土)	13:30-17:30	村上隆昭	夏のムラカミ Day2 (仮) ●	S.PLANET
07/21 (金)	18:00-20:00	北原義昭	質問楽の権威、ムッシュ北原！ 待望の講座 (仮)	S.PLANET
07/28 (金)	18:30-20:30	平田陽子	真夏のトラブルにも負けない！ メイク講座 (仮)	S.PLANET

3月はお休みです。

20230317

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	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。