

オトコもオンナもコドモもオトナも、愉快で気軽に学べる時間

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」。12月の第1弾は、もはや季節の風物詩♪ 三花先生による針葉樹を使ったアレンジメントです。いい香りの美しい草花に触れるひととき♪

そして久々のカムバック！典子先生のストレッチ講座。何かと宴会続きの12月、スッキリボディで2025年を迎えるためにもストレッチで体を整えませんか？今年の締めくくりにピッタリの2講座です！

NLP コーティ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。

2024-12



お得な情報をいち早く GET !

LINE 友だち追加



12月講座 @S.PLANET	～季節の花を暮らしにつなぐ～ とっておきの少し大人なクリスマス飾り	
24/12/06/fri	講師：一谷 美智子 紫水 主宰	
開催日時：2024年12月06日（金）18:00～20:00（受付17:50～） 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）※別途お花・花器代当日支払い3,500円 定員：6名様		

街は華やかに飾られるこの季節。忙しい日々だからこそ、何か自分にできることでクリスマスの楽しみを取り入れませんか。針葉樹の心地よい香りに包まれて、実ものも使い、上品で温かみのあるクリスマス飾りを作ります。シックで華やかな大人の雰囲気にワクワク。心弾むひと時を一緒に楽しみましょう。

●持ち物：花用ハサミ（予備をご用意）／持ち帰り用袋など（お申込みの際、改めて詳細をお伝えします）

12月講座 @特別会場	動いて伸ばしてカラダすっきり！ 暴飲暴食の年末年始 最強の防御法	
24/12/16/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：2024年12月16日（月）18:00～20:00（受付17:50～） 開催場所：特別会場（お申込の方に別途お知らせします） 受講料：5,500円（税込）（チケット利用の際は1枚） 定員：8名様		

この時期は忘年会やパーティなどで外食も多くなります。いつもの食事に比べてカロリーオーバーになりがち。さらに寒さで動きが鈍くなり、運動量も意識しないとガクリ減ります。知らないうちにお腹回りの脂肪が成長することがないように、しっかり動いて代謝を上げましょう！気持ちよくカラダを伸ばし、お家でもできるエクササイズとストレッチを習慣化させませんか？

★準備するもの…動きやすい服装・お水・タオルなど

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)。

11/05（火）	18:00-20:00	瀬川弘絵	2025 年に向けてあなたの才能資質を陽転させる！	S.PLANET
11/22（金）	18:00-20:00	徳永典子	「共感力」を味方にする 2025 年相手の心を驚掴みする方法	S.PLANET
12/06（金）	18:00-20:00	一谷美智子	季節の花を暮らしにつなぐ とっておきの少し大人なクリスマス飾り	S.PLANET
12/16（月）	18:00-20:00	青木典子	動いて伸ばしてカラダすっきり！ 暴飲暴食の年末年始 最強の防御法	特別会場
2025 年 01/17（金）	18:00-20:00	北原義昭	質問力アップ！デプス筆問でさらに深堀する（仮）	S.PLANET
01/24（金）	18:00-20:00	村上隆昭	冬のムラカミ登場！ パート 1（仮）	S.PLANET
01/25（土）	13:30-17:30	村上隆昭	冬のムラカミ登場！ パート 2 ●（仮）	S.PLANET

20231018 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	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		
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） お申込 QR コード→	「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！	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）		
収聴表	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は必ずメールにてご連絡ください。	
	合計：	円

SPLANET 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。