

S.PLOUNGE

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。

2025-11

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」。11月の講座は、もちろん2講座！初登壇の伊賀明美先生の手描きで心の距離を縮めませんか？感動の伝筆年賀状作りです！お馴染み典子先生による、いつまでも若さをキープできるストレッチ講座です。先ずは何気ない「癖」や「習慣」に気づいて、身体をリセットさせましょう。この秋にふさわしい2講座！

お得な情報をいち早く GET !

LINE 友だち追加



11月講座

@S.PLANET

～手描きはがきで心の距離を縮める～

感動される伝筆 (つてふで) 年賀状づくり

25/11/11/tue

講師：伊賀 明美 一般社団法人伝筆協会認定講師、わでん伝筆マスター



開催日時：2025年11月11日(火) 18:30～20:30 (受付 18:20～)

開催場所：S.PLANET(南1西3 札石ビル4階) ★用意するもの…お申込後お知らせします

受講料：5,500円(税込) (チケット利用の際は1枚) 定員：6名様



新しい年のご挨拶は、ただの年賀状ではなく「心を届けるアート」として伝えてみませんか？筆ペンが苦手でも大丈夫。伝筆ならあなたらしさが自然と文字にあらわれ、温かさと個性が相手の心にまっすぐ届きます。人とのつながりやご縁を大事にしているあなただからこそ、愉しみながら体験できます。

11月講座

@特別会場

～ストレッチ講座 崩れない身体を目指す～

ほぐして、伸ばして、鍛えて、リセットする！

25/11/28/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：2025年11月28日(金) 18:00～20:00 (受付 17:50～)

開催場所：特別会場 (お申し込みされた方に詳細をお知らせします・更衣室あり) ★用意するもの…動きやすい服装・タオル・お水

受講料：5,500円(税込) (チケット利用の際は1枚) 定員：6名様

私たちは日々生活の中で、意外と身体を酷使していることご存知でしょうか？日常動作の前かがみ姿勢で背中や肩がこる、足を組むことで骨盤が歪み腰痛を引き起こす原因になっている、いつも同じ腕でカバンを持つと左右のバランスが違ってくる…。何気ない「癖」や「習慣」で姿勢が崩れます。ストレスや歪みで凝り固まった身体をほぐしませんか？今回はストレッチポールを使い、ほぐす・伸ばす・鍛える！心身共にスッキリ体感を味わい、崩れない魅力ある身体を愉しく作りましょう。

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/>



(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)。

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！

10/15 (水)	18:00-20:00	佐川 慎悟	～弁理士しんちゃんと今宵も一献交えながら～ 身近なブランドのコミュニケーション戦略	S.PLANET
11/11 (火)	18:30-20:30	伊賀 明美	～手描きはがきで心の距離を縮める～ 感動される伝筆（つてふで）年賀状づくり	S.PLANET
11/28 (金)	18:00-20:00	青木 典子	～崩れない身体を目指す～ ほぐして、伸ばして、鍛えて、リセットする！	特別会場
12/05 (金)	18:00-20:00	一谷美智子	～世界で一つだけの花いけ～ クリスマス&お正月にも飾れる！（仮）	S.PLANET
12/15 (月)	18:00-20:00	神林 努	～ミドル世代の健康カアップ～ 5つのポイントで変身・変心・変信！（仮）	S.PLANET
2026年 01/16 (金)	18:00-20:00	村上 隆昭	冬のムラカミ パート1（仮）	S.PLANET
01/17 (土)	13:30-17:30	村上 隆昭	●冬のムラカミ パート2（仮）	S.PLANET
01/30 (金)	18:00-20:00	北原 義昭	新・好動楽コミュニケーション（仮）	S.PLANET

20250920

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			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。