

オトコもオンナも子どももオトナも、愉快で気軽に学べる時間

S.PLOUNGE

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。

2025-12

えすぷらうんじ

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」。12月の第1弾は、もはや季節の風物詩♪ 三花先生による世界に一つだけのクリスマスリース作り。癒しのひとときをぜひ一緒にいかがでしょう。そして初登場！神林先生の健康力アップ講座。3つの柱を中心に、直ぐに実践できるカンタンな手法を手渡します。今年の締めくりにピッタリの2講座です！



12月講座 @S.PLANET	～花いけ講座～ フレッシュグリーンのクリスマスリース作り	
25/12/05/fri	講師：一谷 美智子 紫水 主宰	
開催日時：2025年12月05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		

クリスマスに手作りリースを飾りませんか？その形から「終わりなき幸せ」への願いが込められており、クリスマスだけではなく「幸せを運ぶお守り」として玄関に飾る文化があるのです。同じ材料でもお一人ずつ違う仕上がりのオリジナルリース。フレッシュグリーンの香りに包まれ一巻きごとに仕上がっていくリース作りは、喜びと癒しの時間になります。

●持ち物：花用ハサミ（予備をご用意）／直径約30cmが入る紙袋（お申込みの際、改めて詳細をお伝えします）

12月講座 @S.PLANET	～ミドル世代の健康力アップ講座～ 休む・動く・食べる…を見直し、再チェック！	
25/12/15/mon	講師：神林 努 理学療法士・健康運動指導士	
開催日時：2025年12月15日（月）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） 定員：8名様 動きやすい服装・お水		

「最近疲れが取れにくい」「運動不足が気になる」「食生活が乱れがち」…そんな悩みありませんか？健康日本21を基盤にミドル世代（40代～60代）を対象に、休養・運動・栄養の3本柱を日常生活にカンタンに取り入れられる方法を学ぶ講座です。セルフチェックで現状を知り、忙しいあなたでも直ぐに実践できる運動や食生活を手渡します。目指せ！長～く伸ばす健康寿命！隠れた生活習慣病を楽しく再チェックし、2026年も笑顔で健やかな年にしましょう！

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し込みいただけます。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)。

11/15 (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	～花いけ講座～ フレッシュグリーンのクリスマスリース作り	S.PLANET
12/15 (月)	18:00-20:00	神林 努	～ミドル世代の健康力アップ～ 休む・動く・食べる…を見直し再チェック	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 (金)	13:30-17:30	村上隆昭	冬のムラカミ登場！ パート1● (仮)	S.PLANET
01/30 (金)	18:00-20:00	北原義昭	好動楽コミュニケーション！ (仮)	S.PLANET

20251010 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！	
<p>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</p>	<p>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、自由な使い方できます</p>	
<p>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→</p>		<p>振込先 北洋銀行 本店営業部 普通預金：2364806 株式会社 S.PLANET</p>

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	<p>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。</p>	
	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。