

# 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」。6月の講座はコミュニケーションに特化した2講座。まずは初登壇の光子先生による回復力UP講座。知らずにストレスを溜めていませんか？そんなあなたにぴったりの心を鍛える内容です。そして引き続きムッシュ北原のゼイタク生講座！コミュニケーションスキルが劇的に変わるSAT法を手渡します。2講座続けて受けることで、あなたの人間力もアップすること間違いなしです。

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。

2025-06

お得な情報をいち早くGET!



06月講座 @S.PLANET	～しなやかな生き方講座～ 折れない心を鍛える7つの習慣 回復力入門!	
25/06/07/sat	講師：定方 光子 株式会社 La vie きらり 代表取締役	
開催日時：2025年06月07日（土）15:30～17:30（受付15:15～）		
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		

ストレスがたまると、なかなか気持ちを切り替えられないことってありませんか？無意識につい溜めてしまうストレス。ストレスに振り回される毎日から脱却し、しなやかな強さを手渡します。この講座では実践的なワークを通して、ストレスに対応する力と心の持続力を身につけます。心の筋肉（メンタルマッショ）を手に入れて、さらなる前向きな人生を創りましょう！

06月講座 @S.PLANET	～サツと話せてシッカリ絆が結ばれる～ コミュニケーショントレーニング SAT(SHOW&TELL)法!	
25/06/28/sat	講師：北原 義昭 大通公園メンタルクリニック相談役・臨床コーチング講師	
開催日時：2025年06月28日（土）15:00～17:00（受付13:50～）		
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：6名様		

日本人に一番必要な「察する・応じる・絆がる」をコミュニケーショントレーニングの一つSAT法で手渡します。欧米人の話上手は何をしているのか？なぜ心に残る話し方ができるのか？コミュニケーションが不得意と言い切る日本人が多くいます。その根本の理由は何なのでしょう。私たちは生まれた時からコミュニケーションが上手くないのではなく、その後残念ながらコミュニケーションの教育は受けていないのです。今回の講座では目から鱗状態の体験をし、心のゴミ・頭のサビを落とし、コミュニケーションの達人を目指しましょう！

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)。

04/22 (火)	18:00-20:00	白取 祐	～レストランシェフが直伝！～ お肉でもお魚でも使える、万能ソースの作り方	モンティ・ パイソン
05/09 (金)	18:00-20:00	瀬川 弘絵	宿命読み解き勉強会 ～あなたの才能資質を明確にするセルフコーチング～	S.PLANET
05/19 (月)	18:00-20:00	一谷美智子	季節の花いけ 新緑の季節を楽しむグリーンアレンジメント	S.PLANET
06/07 (土)	15:30-17:30	定方 光子	～しなやかな生き方講座～ 折れない心を鍛える7つの習慣 回復力入門！	S.PLANET
06/28 (土)	15:00-17:00	北原 義昭	～サッと話せてシッカリ絆が結ばれる～ コミュニケーショントレーニング SAT 法	S.PLANET
07/04 (金)	18:00-20:00	村上 隆昭	夏のムラカミパート1 生成 AI とお友達になる (仮)	S.PLANET
07/05 (土)	13:30-17:30	村上 隆昭	●夏のムラカミパート2 生成 AI を使いたおす (仮)	S.PLANET
07/26 (土)	14:30-16:30	大原 雅	～「植物」ふしぎ発見6～ 札幌植物園へ GO GO GO! (仮)	フィールド ワーク

20250402 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！	
<b>1講座：5,500円 (税込)</b> 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	→ <b>15,500円 (税込)</b>
	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) お申込 QR コード→		<b>振込先</b> 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)		
<b>受講料</b> 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。