

朝...さわやかにアクティブに

朝

あさかつ

活

SAPPORO
MORNING
COLLEGE

「朝活って？」

今、勝負の分かれ目は、朝。
ビジネススキル、ビューティー、知的好奇心、豊かなライフスタイル.....
ちょっとだけ早起きして～自分磨き～始めませんか？
SAPPORO MORNING COLLEGE
札幌の朝が変わります。そして、あなたも変わります。
話題の朝活、いよいよスタート!!

受講料無料

AM 7:00_8:15

【朝活公式HP】 <http://hokkaido.yomiuri.co.jp/asakatsu> □各講座定員は30名となります。 □定員、開催時間、会場は講座によって異なる場合があります。

18
wed

その食生活で大丈夫？
～若さと美しさを保つために～

□協賛/ヴァーナル北海道 □講師/天使大学教授 荒川義人氏
食の権威が教えてくれる食生活のYESorNOとは？
美しさと若さは、体の中から。

19
thu

美人度アップへ
～美しきコミュニケーションスキル～

□講師/コミュニケーションデザイナー・フリーアナウンサー 塚なおこ氏
もう人間関係も怖くない!!
ステキコミュニケーションは人を美しくします。

20
fri

出来るオトナを目指して
～コーディネート&プロデュース～

□講師/小樽商大ビジネス創造センター教授 澤田芳郎氏
京都大学出身のユニーク教授が伝授するとおきのビジネススキル。
婚活にも役立つかも

23
mon

知的に見えるワインセレクト術
～こんなにステキなワインの世界～

□講師/ワインバー祥瑞(しょうずい)店主 松岡修司氏
ワインは、出来るビジネスパーソンの必修科目。
大人のためのワイン基礎知識を楽しく学びましょう。

24
tue

心の中から美しく
～トータルビューティーアドバイス～

□講師/ダディックファッション 畑育実氏
スタイリスト、ヘアメイクアーティスト、としても活躍する
畑氏が美しさへの道を示してくれます。

25
wed

モーニングコーヒーを一緒に！
～美しきコーヒーライフを～

□講師/丸美珈琲店店主 後藤栄二郎氏
世界大会3位の実績を持つコーヒーソムリエが、
家庭でも出来る美味しいコーヒーの入れ方のコツを伝授。

26
thu

レールが教える社会学
～人生に必要なことは鉄道で学んだ～

□講師/北海道大学教授 吉見宏氏
経済学者が語る鉄道の意外な魅力とは？
レールの向こうには、ニッポンの素顔が見えている？

27
fri

メディア裏話
～あんなゲスト、こんなゲスト～

□講師/フリープロデューサー 今宮廉氏
テレビ、ラジオの、ここだけのとっておきのエピソードが満載。
メディア志望者もぜひどうぞ。

30
mon

デザインは人生を楽しくする
～ステキって簡単かも～

□講師/アトリエテン代表 長谷川演氏
数々の人気店を手がけてきたカリスマデザイナーが教える
ステキ生活のコツとは？

31
tue

野菜のつぶやき
～シニア野菜ソムリエが教える野菜パワー～

□協賛/天然生活 □講師/シニア野菜ソムリエ 萬谷利久子氏
メディアでも大活躍のシニア野菜ソムリエが教える野菜の力。
毎日の生活がより楽しく、より美味しくなります。

コナミスポーツクラブ札幌 特別講座開設

体、目覚めよ!!

モーニングアスレチックの勧め

□会場/コナミスポーツクラブ札幌 札幌市中央区北4条西6-3-4
□定員/各50名(ボディバイクのみ25名)

18 wed	ボディヒーリング	25 wed	ピラックスヨーガ
19 thu	シンプリエアロ	26 thu	シンプリエヨガ
20 fri	ボディコンバット	27 fri	ボディコンバット
23 mon	ボディバイク	30 mon	ボディバイク
24 tue	ボディパンパ		

8/31 tue

18時30分～20時

【受講者限定】

After party

朝活アフターパーティ

ワイン片手に、受講生同士、語りませんか？
講師も参加予定。お気軽にどうぞ

【場所】『祥瑞 札幌』札幌市中央区南3条西3丁目
プレイトウンふじ井3F
【会費】2,000円

募集要項

受講希望の方は、住所・氏名・年齢・性別・職業・連絡先電話番号
を明記の上、右記までメールでお申し込みください。

asakatsu@career-bank.co.jp



締め切りは各講座の3日前までとなっています。
なお、受講希望者が多数の場合は、抽選させていただきますので、あらかじめご了承ください。受講証は、事務局からメールでご連絡いたします。
【朝活事務局】Tel011-221-6050 キャリアバンク内/平日9時～18時