



SAPPORO MORNING COLLEGE VOL.6

16 mon

ロミロミ&ハワイアンスピリッツ

- 講師/ロミロミセラピスト&ラジオDJ トリーシャ氏
受講料/500円 協賛/ファミリーツリー

ロミロミについて、その中に込められているハワイアンスピリッツについても教えてもらいます。

23 mon

目指せ札マラ! はじめてのランニング

- 講師/アスリートクラブ店長 斉藤文香氏
受講料/500円

初心者ランの始め方、グッズ選びのポイント、女性におすすめのランニングイベントのご紹介など、未経験者も思わず走りたくなる情報満載。

17 tue

2012~最新ゴルフ事情~

- 講師/カッツクラブ 清水優子氏
受講料/500円

新しいブランドの参入や斬新なデザインでますます進化するゴルフウェアや、ニューギアなど、2012年のゴルフシーズンを前に、その最新情報をキャッチしましょう。

24 tue

いい声で話そう ~1時間で出せる美声~

- 講師/ボイストレーナー・シンガー Michi氏
受講料/500円

多彩な活動を続けるシンガーにして、プロのボイストレーナーでもあるMichi氏に、いい声を出すためのメソッドを教えてください。

18 wed

カリスマブロガーのいしょ話

- 講師/館処いちいお女将 井出美香氏
受講料/500円

日本でも有数の読者を持つブログ『寿司屋のおかみさん小話』のカリスマブロガーにして、本業は札幌のお寿司の名店『館処いちい』のお女将さん。

25 wed

話題の塩麴で食べよう、春野菜

- 講師/シニア野菜ソムリエ 萬谷利久子氏
受講料/500円 協賛/天然生活

ブームが続く塩麴ですが、その作り方、使い方、保存方法などを学んで、ヘルシーな食生活を始めませんか?

19 thu

オーガニックハーブでお悩み解決!

- 講師/香遊生活 取締役室長 舟山はるみ氏
受講料/2,000円(専用ガラスポット付き)
ポット持参の方は500円 定員/先着40名

その日の体調に合わせてブレンドします。そろそろ花粉が気になる...気力を充実させて仕事モードに!一杯のハーブティで朝をスタートしませんか?

26 thu

キレイに差がつく ~美的大人の歩き方~

- 講師/ウオーキングスタイリスト 佐藤桔更氏
受講料/1,000円 定員/先着40名
協賛/サッポロビール、サッポロ飲料

姿勢や歩き方をちょっと意識するだけで、第一印象は見違えるほどキレイになります。

20 fri

~食は北海道から~ 話題のレストランの仕掛け人登場

- 講師/プロデューサー・プランナー 東村有三氏
受講料/500円

マッカーナ、美瑛選果、モエレ沼のランファン・キ・レヴなど、話題のレストランのプロデュースを手掛けて来た東村氏。

27 fri

2012春 ~珈琲入門~

- 講師/丸美珈琲店店主 後藤栄二郎氏
受講料/1,000円 定員/30名(抽選)

朝活の人気講座、久々の復活! 目からウロコの珈琲あれこれを学びます。

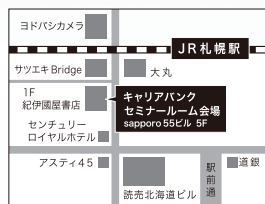
5/9(水) アフターパーティー開催! 会場/クロスホテル札幌 2F ミートラウンジ 会費/4,000円 お申し込みは下記メールまで、ご参加お待ちしております!

時間 AM7:00\_8:00 期間 4/16(月)\_27(金)

【朝活公式HP】http://hokkaido.yomiuri.co.jp/asakatsu

主催/読売新聞北海道支社、キャリアバンク 協賛/サッポロビール、サッポロ飲料、天然生活、ファミリーツリー 協力/アウラ

会場 キャリアバンク セミナールーム 札幌市中央区 北5条西5丁目7番地 sapporo55ビル5階



お申し込みはメールで! 複数の講座も受講できます!

受講希望の方は、氏名(フルネーム)・年齢・性別・住所・職業・メールアドレス・連絡先電話番号・講座名を明記の上、下記までメールお申し込みください。

締め切りは各講座の平日2日前まで。ただし定員がある講座は、先着または抽選となります。

ケータイからのお申し込みはこちらから!



MAIL asakatsu@career-bank.co.jp 【朝活事務局】キャリアバンク内 TEL 011-221-6050 FAX 011-251-5114