

2020.11 EVENT & CULTURE

E

：イベントのプログラムです。

C

：カルチャーのプログラムです。

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

◆予約について◆

10/23(金) 9:00 よりWEB先行予約を開始いたします。

10/25(日) 9:00 よりお電話、フロントでの予約を開始します。

※事前準備等ございますので、当日参加の場合も必ずお電話、フロントにてお申込みください

カルチャー

フィットネス・スポーツ

セミナー・講習会

催し物

文化・コミュニティ

1

E

シネマ交流会
「グリーンマイル」
15:00～約3時間
要予約 定員：10名 シアタールーム

8

E

ランニング練習会
9:15～10:15
酒井トレーナー 予約不要 フロント集合

スタッフによるサポートプログラム
スマホ相談室
13:30～14:30
要予約 お一人15分 カルチャーエリア

15

E

サイクリングサークル
9:00 正面入口集合
要予約 酒井トレーナー 3時間程度
※詳細は裏面に記載いたします！

顔ヨガ 16:00～17:00
要予約 定員：16名 カルチャーエリア
持ち物：顔が全部映る鏡
写真が撮れるもの(スマホ、携帯電話)

22

E

ランニング練習会
9:15～10:15
酒井トレーナー 予約不要
フロント集合

周回コースなのでレベル差関係なく誰でも参加できます！ウォーキングでも大歓迎！気軽に参加ください！

29

E

NEW -プレッスン-
GROUP RIDE
16:30～17:00
要予約 定員：10名
メインスタジオ
担当：スタッフ

12月より新規導入のプログラム！
音楽に合わせて筋力アップ&脂肪燃焼
楽しく自転車を漕ぎましょう！

7

E

大好評☆眼ヨガ
14:00～15:00 要予約
定員：16名 カルチャーエリア

ゴルフレッスン会
18:00～20:00
良田陽子プロ
要予約お一人30分 2,000円(税抜)

14

C

クラフトテープ教室
(全3回)

14:00～16:00
要予約定員：15名
カルチャーエリア
講師：高間 房子
1作品1,000円(税込)

21

C

クラフトテープ教室(全3回)
10:00～12:00
要予約定員：15名 カルチャーエリア
1作品1,000円(税込)

英語発音講座+ミニ英会話
14:00～15:30/Noriko先生
要予約 定員：10名 シアタールーム

眼ヨガ 16:00～17:00
要予約 定員：16名 カルチャーエリア

28

C

クラフトテープ教室
(全3回)

14:00～16:00
要予約 定員：15名
カルチャーエリア
講師：高間 房子
1作品1,000円(税込)

6

C

ハーバリウムボールペン作り
10:30～12:00
要予約 定員：15名 カルチャーエリア
1作品1,000円(税込)

自宅でできる
簡単エクササイズ
15:30～15:50
定員：10名 酒井トレーナー サブスタジオ

13

C

韓国語教室

19:00～20:30
要予約 定員：12名
カルチャーエリア
講師：清水 恵

20

C

ファブリックペイント教室
10:00～12:00
要予約定員：10名 カルチャーエリア
材料費/500円(税込)

スタッフによるサポートプログラム
スマホ相談室
13:30～14:30
要予約 お一人15分カルチャーエリア

27

E

ノルディックウォーキング
In 観音山ファミリーパーク
10:30～13:00
定員：10名 酒井トレーナー
詳細はフロント横インフォメーションにてご案内いたします

韓国語教室
19:00～20:30
要予約 定員：12名 カルチャーエリア
講師：清水 恵

5

C

英会話教室
(中級～上級編)
13:00～14:30
要予約 定員：12名 カルチャーエリア

アロマ教室
19:30～21:00
要予約 定員：15名 カルチャーエリア
材料費/500円(税込)

12

E

ゴルフレッスン会
18:00～20:00
良田陽子プロ
要予約お一人30分 2,000円(税抜)

ストレッチポール
16:30～17:00
定員：10名 高桑トレーナー サブスタジオ

19

C

英会話教室(中級～上級編)
13:00～14:30
要予約定員：12名 カルチャーエリア

髪切工房Presents大人の美活講座
「お家でつくるハリツヤトリートメント
&育毛 美肌アドバイス」
18:00～19:30
要予約 定員：16名 カルチャーエリア
参加費：無料 講師：飯塚先生

26

E

ヤクルト健康教室お土産付き
「血管を若くする食事」
血管年齢も測定できます！
10:00～11:00
無料 定員：16名 カルチャーエリア
講師：ヤクルト管理栄養士

ゴルフレッスン会
18:00～20:00
良田陽子プロ
要予約お一人30分 2,000円(税抜)

4

C

お香調合教室
10:00～12:00
要予約 定員：15名 カルチャーエリア
材料費/1,500円(税込)

シネマ交流会
「容疑者Xの献身」
14:00～約2時間
18:00～約2時間
要予約 各定員10名 シアタールーム

11

C

ポーセラーツ教室
10:00～12:00
要予約定員：15名 カルチャーエリア
講師：歌代 順子

上野三碑ウォーキングツアー
10:00～13:00
要予約 定員：10名 酒井トレーナー
詳細は裏面、フロント横インフォメーションにて

17

C

簡単 写真講座
13:00～14:30
要予約 定員：12名 カルチャーエリア
講師：須藤 崇

プロテイン試飲会
予約不要 フロント横
11:00～13:00
17:00～19:00

25

E

シネマ交流会
「スタンド・バイ・ミー」
14:00～約2時間
18:00～約2時間
要予約 各定員：10名 シアタールーム

NEW -プレッスン-
GROUP RIDE
16:30～17:00
要予約 定員：10名メインスタジオ
担当：スタッフ
音楽に合わせて楽しく自転車を漕ぎましょう！

3

休館日

10

休館日

17

休館日

24

休館日

2

C

陶芸教室
10:00～12:00
13:00～15:00
要予約定員：15名 カルチャーエリア
1作品1,500円(税込)

書道教室
16:00～18:00
要予約定員：15名 カルチャーエリア
お手本代/1回100円(税込)

9

C

英会話教室(入門～初級編)
10:30～12:00
要予約 定員：12名
カルチャーエリア

NEW トールペイント
1日体験教室
13:00～15:00
要予約 要予約 カルチャーエリア
参加費：1,500円(材料、教材代込み)

16

E

ゴルフレッスン会
18:00～20:00
良田陽子プロ
要予約お一人30分 2,000円(税抜)

書道教室
16:00～18:00
要予約 定員：15名
カルチャーエリア
お手本代/1回100円(税込)

23

C

英会話教室(入門～初級編)
10:30～12:00
要予約 定員：12名 カルチャーエリア

1day ワークショップ
アロマテラピー体験
13:00～14:30
要予約定員：15名 カルチャーエリア
参加費：1,200円(材料、教材代込み)

ボールペン習字 15:30～17:30
要予約 定員：15名 カルチャーエリア
参加費500円 初回教材費1,000円

顔ヨガ 19:00～20:00
要予約 定員：16名 カルチャーエリア
持ち物：顔が映る鏡、スマホ

※新型コロナウイルスの状況により急きょ変更の可能性もございますのでご了承ください。

～11月の注目イベント！！～

大好評！ 顔ヨガ

目が大きく開くようになる、首やおでこの横ジワが消える、小顔になる等嬉しい効果が期待できます☆

<詳細>

日程:11/15(日)16:00-17:00、11/30日(月)19:00～20:00

定員:16名 会場:カルチャーエリア 参加費:無料(要予約)

持ち物:顔全体が映るような鏡、写真が撮れるもの

～髪切工房Presents 大人の美活講座～

お家で作るハリツヤヘア

正しいシャンプー、トリートメント方法を解説いたします。

育毛、美容についてもアドバイスいたします！

<詳細>

日程:11/19(木) 18:00～19:30 定員:16名 会場:カルチャーエリア

参加費: 無料(要予約) 講師:飯塚先生

1DAYワークショップ アロマテラピー体験

精油の芳香や植物に由来する芳香を用いて、病気の予防、心身の健康やリラクゼーション、ストレスの解消など様々な効果が期待できます。

<詳細>

日程:11/23(日) 13:00～14:30 定員:16名 会場:カルチャーエリア

参加費:1,200円(要予約) 講師:赤江先生

NEW

トールペイント1日体験教室

絵心がなくても大丈夫！複雑な構図や独特のタッチも初心者から簡単に楽しめます！
今回はマスクケースに絵を描き上げていきます！必要なものは全て用意しますのでお気軽にご参加ください！

<詳細>

日程:11/9(月) 13:00～15:00 定員:5名 会場:カルチャーエリア

参加費:1,500円(要予約) 講師:M.Oアート

NEW

プロテイン試飲会～タンパク質足りていますか？～

普段不足しがちなタンパク質を補助的に摂取することで体質改善につながります！
「運動したらプロテイン！」飲みにくいイメージがありますが、ぜひこの機会にお試しください！

<詳細>

日程:11/18(水) 11:00～13:00 / 17:00～19:00

会場:フロント横(物販ブース前)

グランクラブの NEWトレーニングイベント！！

★「サイクリングサークル」

日程 11/15(日) 9:00正面入口集合

定員 10名

担当 酒井トレーナー

会場 利根川サイクリングロード～道の駅よしおか(約32k)
(途中で休憩を入れます)

<内容>

秋の利根川の景色を味わいながらゆっくり走りましょう！
ロードバイク、クロスバイクでご参加ください！

★「GROUP RIDE プレッスン」

日程 11/25(水) および11/29(日) 各16:30-17:00

定員 10名

担当 トレーナー

会場 メインスタジオ

<内容>

GROUP RIDEは脂肪燃焼、有酸素機能を向上させるサイクリングプログラムです！音楽に合わせて楽しくペダルを漕ぎましょう！12月より新規導入のスタジオレッスンです！



11/11(水) 上野三碑ウォーキングツアー

10:00～13:00

参加費: 無料 定員: 10名

世界の記憶「上野三碑」を見ながらウォーキング！



11/27(金) 観音山ファミリーパーク ノルデックウォーキング

10:30～13:00

参加費: 無料 定員: 10名

※両イベントともコロナ対策のため現地集合、現地解散とさせていただきます