

2020.12 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
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 休館日	2 お香調合教室 C 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) 上毛共済協賛 「大抽選会」 E 無料 予約不要 1Fロビー 10:00~17:00	3 NEW クリスマスリース作り教室 C 10:00~12:00 カルチャーエリア 要予約 定員8名 参加費 1,000円(税込) 英会話教室(中級~上級編) C 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 C 要予約 定員:15名 カルチャーエリア 材料費/500円(アロマストーン制作)	4 NEW 簡単! E ダンベルエクササイズ 15:30~15:50 要予約 定員:6名 酒井トレーナー サブスタジオ ダンベルを使って、身体の引き締め エクササイズを行います!	5 眼ヨガ E 14:00~15:00 要予約 定員16名 カルチャーエリア 眼や関連部位の血行を良くし、運動 性を高めることで、疲れ目や視力異 常の改善が期待できます☆	6 ランニング練習会 E 9:15~10:15 酒井トレーナー 予約不要 フロント集合 ゴルフレッスン会 E 18:00~20:00 良田陽子プロ 要予約 お一人30分 2,000円(税抜)
7 陶芸教室 C 10:00~12:00 13:00~15:00 要予約 定員:5名 カルチャーエリア 1作品1,500円(税込) 書道教室 C 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)	8 休館日	9 ポーセラーツ教室 C 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 ガトーフェスタハラダ E 工場見学ツアー 9:30~13:00 要予約 無料 定員:10名	10 シネマ交流会 E 「ファンタスティック・ビースト と魔法使いの旅」 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 大人気の「ハリー・ポッター」シリーズ のスピノフとして製作された 作品の第一弾!	11 ハーバリウムボールペン作り C 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) スタッフによるサポートプログラム スマホ相談室 E 13:30~14:30 要予約 お一人15分 カルチャーエリア	12 クラフトテープ教室(全3回) C 14:00~16:00 定員:15名 カルチャーエリア 1作品1,000円(税込) ゴルフレッスン会 E 18:00~20:00 良田陽子プロ 要予約 お一人30分 2,000円(税抜)	13 NEW クラフトテープ座談会 E 15:00~17:00 要予約 無料 定員:15名 カフェテリア ゴルフレッスン会 E 18:00~20:00 良田陽子プロ 要予約 お一人30分 2,000円(税抜)
14 英会話教室(入門~初級編) C 10:30~12:00 要予約 定員:12名 カルチャーエリア トールペイント E 1日体験教室 13:00~15:00 要予約 定員:5名 カルチャーエリア 参加費:1,500円(材料、教材代込み)	15 パクリ デスマス	16 簡単 写真講座 C 13:00~14:30 要予約 定員:12名 カルチャーエリア 講師:須藤 崇 材料費なし プロテイン試飲会 E 11:00~13:00 17:00~19:00 無料 予約不要 フロント横	17 英会話教室(中級~上級編) C 13:00~14:30 要予約 定員:12名 カルチャーエリア 1day ワークショップ E アロマテラピー体験 19:30~21:00 要予約 定員:16名 カルチャーエリア 参加費:1,200円...	18 ファブリックペイント教室 C 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) 講師:小林 真理子	19 クラフトテープ教室(全3回) C 10:00~12:00 定員:15名 1作品1,000円(税込) 英語発音講座+ミニ英会話 E 14:00~15:30/Noriko先生 要予約 定員10名 シアタールーム 眼ヨガ E 16:00~17:00 要予約 定員:16名 カルチャールーム	20 サイクリングサークル E 9:00 正面入口集合 要予約 酒井トレーナー 2~3時間程度 ※詳細は裏面に記載いたします! 顔ヨガ E 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)
21 書道教室 16:00~18:00 C 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) NEW 特別スタジオプログラム E 「STRONG NATION®」 14:00~14:30 予約不要 定員30名 メインスタジオ アロマテラピー体験 13:00~14:30 E 要予約 定員16名 カルチャーエリア 参加費:1,200円(材料、教材代込み)	22 休館日	23 ノルディックウォーキング in群馬の森 E 10:00~13:00 要予約 定員:10名 酒井トレーナー ゴルフレッスン会 E 18:00~20:00 良田陽子プロ 要予約 お一人30分 2,000円(税抜)	24 ヤクルト健康教室 E 「免疫力を高めて感染症予防」 10:00~11:00 要予約 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 うれしいお土産付き!	25 シネマ交流会 E 「ラブ・アクチュアリー」 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 クリスマス間近のロンドンを舞台に、 老人から11歳の少年まで、さまざま な職業と年齢の男女19人が織りなす 群像ラブ・ストーリー	26 クラフトテープ教室 (全3回) C 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)	27 ランニング練習会 E 9:15~10:15 酒井トレーナー 予約不要 フロント集合 顔ヨガ E 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)
28 英会話教室 (入門~初級編) C 10:30~12:00 要予約 定員:12名 カルチャーエリア 講師:前山 元子	29 休館日	30 年内 最終営業日	31 年末休業	  12/19~25はクリスマス仮装WEEK ◆ご予約について◆ 11/23(月) 9:00 よりWEB先行予約を開始いたします 11/25(水) 9:00 よりお電話、フロントでの予約を開始いたします イベントに伴い、カラオケルームや卓球ルームを貸切の場合はございます。ご了承ください。 ※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		



12/19～25日は クリスマス仮装WEEK



～12月の注目イベント！！～

トールペイント1日体験教室

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！

今回はおくすり手帳や保険証などが入る「**すっきり収納ケース**」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:12/14(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

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:12/17(水) 19:30～21:00 及び 12/21日(月) 13:00～14:30
定員:各日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

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:12/20(日) 及び 12/27(日) 各16:00～17:00
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 講師:Yuco先生

プロテイン試飲会～タンパク質足りていますか？～

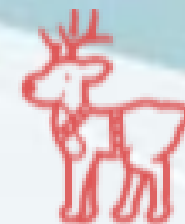
普段不足しがちなタンパク質を補助的に摂取することで体質改善につながります！
「運動したらプロテイン！」飲みにくいイメージがありますが、この機会にぜひお試しください！

<詳細>

日程:12/16(水) 11:00～13:00 / 17:00～19:00
会場:フロント横(物販ブース前) 参加費:無料



冬のグランクラブ トレーニングイベント！！



★「サイクリングサークル」

日程 12/20(日) 9:00 正面入口集合
定員 10名(要予約)
担当 酒井トレーナー
行先 検討中 (30～40キロ前後を予定)
詳細決まり次第、発信いたします

月1開催のイベントです！

ヘルメット着用、ロードバイクまたはクロスバイクでご参加ください！

★「STRONG NATION®」

日程 12/21(月) 14:00～14:30
定員 30名(予約不要、スタジオ前に順番にお並びください)
担当 簾谷 久美子
会場 メインスタジオ

格闘技の要素やバランスエクササイズなどの要素が多いエクササイズです。「効果音&クールな音楽」と「動き」をシンクロさせ体を鍛える新感覚のインターバルトレーニングです！



12/9(水) ガトーフェスタハラダ工場見学ツアー 9:30～13:00

参加費:無料 定員:10名(要予約)
ラスクの製造工程を見学できます！



12/23(水) ノルディックウォーキング in群馬の森 10:00～13:00

参加費:無料 定員:10名(要予約)
※両イベントともグランクラブ出発・解散、送迎いたします

