

2021.7 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

◆ご予約について◆

● **6/23(水) 9:00 よりWEB予約を開始いたします!**
※WEBでの予約ができない方はフロント・お電話にてお問合せください
スマホやPC、貸出しているタブレットからの予約をお願いいたします

無断キャンセルの無いようご協力をお願いいたします
教室に遅れる場合も事前に必ずご連絡をお願いいたします

1

英会話教室 (入門～初級編)

13:00～14:30

要予約 定員: 12名 カルチャーエリア
講師: 前山 元子

2

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) 講師: 小林 真理子

簡単! ダンベルエクササイズ

15:30～15:50

要予約 定員: 8名 2階サブスタジオ
担当: 酒井トレーナー

3

顔ヨガ

15:00～16:00

要予約 定員: 16名 参加費: 無料
カルチャーエリア 講師: Yuco
持ち物: 顔が映る鏡、スマホ

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 2,200円(税込)

4

サンデーモーニングラン

9:00～10:00

酒井トレーナー 予約不要 フロント集合

シネマ交流会

「日日是好日」

14:00～ 約2時間

17:00～ 約2時間

要予約 各定員10名 3階シアタールーム

5

陶芸教室

(麦わら帽子の花器と蚊取り線香置き作り)

10:00～12:00

要予約 定員: 10名 カルチャーエリア
講師: 水野 正子 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
講師: 勅使川原 里雪
お手本代/1回100円(税込)

6

休館日

7

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
講師: 関根 真理 材料費/1,500円(税込)

茶道教室

14:00～16:00

要予約 定員: 6名 4階和室
講師: 近藤 日出夫 参加費/1,500円(税込)

8

アロマテラピー体験 「香るヘアオイル作り」

19:30～21:00

要予約 定員: 15名 カルチャーエリア
講師: 赤江 実枝子
参加費: 1,200円(材料、教材代込み)

9

牛崎筋トレサークル

「腹筋・体幹追い込み」

18:00～18:45

要予約 定員: 8名 5階サブスタジオ
担当: 牛崎トレーナー

韓国語教室

19:00～20:00

要予約 定員: 12名 カルチャーエリア
講師: 斉藤 實

10

クラフトテープ教室

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)

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 2,200円(税込)

11

サイクリングサークル

9:00 正面入口集合

要予約 酒井・浜田 2～3時間程度
※詳細は掲示板、公式LINEにて告知いたします!

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
担当: 浜田 元気

12

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
講師: 前山 元子

POLA美容教室

「夏肌涼しいメイク」

13:30～15:00

要予約 定員: 7名 参加費: 無料
カルチャーエリア 講師: POLAスタッフ

13

休館日

14

絵画教室

(水彩・パステル・色鉛筆画)

10:00～12:00

要予約 定員: 16名 カルチャーエリア
参加費: 1,000円(税込) 道具貸出あり

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

英会話教室(入門～初級編)

13:00～14:30

要予約 定員: 12名 カルチャーエリア
講師: 前山 元子

シネマ交流会

「美女と野獣(実写版)」

14:00～約2時間

17:00～約2時間

要予約 各定員: 10名 3階シアタールーム

16

プロテイン試飲会

11:00～13:00/17:00～19:00

無料 予約不要 フロント横

簡単! ダンベルエクササイズ

15:30～15:50

要予約 定員: 8名 2階サブスタジオ
担当: 酒井トレーナー

ゴルフレッスン会

18:00～20:00

要予約 お一人30分 2,200円(税込)

17

初心者限定!

クラフトテープ教室入門

10:00～12:00

要予約 定員: 8名 カルチャーエリア
1作品1,000円(税込) 講師: 高間 房子
「初めての方でも簡単に作れる基本的な編み方を
中心にバッグやバスケットを作成します」

眼ヨガ

14:00～15:00

要予約 定員: 16名 カルチャーエリア
参加費: 無料 講師: Yuco

18

日本画の巨匠に学ぶ

日本画教室

10:00～14:00

要予約 定員: 16名 カルチャーエリア
参加費 1,500円(税込) 講師: 井上 太郎
岩絵具・顔彩という日本画用の絵具を用
いて著名作家の模写を行います。
初心者の方でも簡単に楽しく
ご参加いただけます!

19

ヤクルト健康教室お土産付き

「良い睡眠で健康管理」

10:00～11:00

参加費: 無料 定員: 16名 カルチャーエリア
講師: ヤクルト管野護士

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) 講師: 勅使川原 里雪

20

休館日

21

平日NEW! クラフトテープ教室

10:00～12:00

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)

茶道教室

14:00～16:00

要予約 定員: 6名 4階和室
講師: 近藤 日出夫 参加費/1,500円(税込)

22

POLA美容教室

「夏肌涼しいメイク」

13:30～15:00

要予約 定員: 7名 参加費: 無料
カルチャーエリア 講師: POLAスタッフ

アロマテラピー体験

「香るヘアオイル作り」

10:30～12:00

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)

23

牛崎筋トレサークル

17:30～18:15

「腕・お尻追い込み」

要予約 定員: 15名 3階メインスタジオ
担当: 牛崎トレーナー

ゴルフレッスン会

16:00～18:00

良田 陽子プロ
要予約 お一人30分 2,200円(税込)

24

クラフトテープ教室

13:00～15:00

15:00～17:00

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)

25

サンデーモーニングラン

9:00～10:00

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

16:00～18:00

良田 陽子プロ
要予約 お一人30分 2,200円(税込)

26

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
講師: 前山 元子

絵画教室

(水彩画・色鉛筆・パステル)

13:00～15:00

要予約 定員: 16名 カルチャーエリア
講師: 井上 太郎
参加費: 1,000円(税込) 道具貸出あり

27

休館日

28

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
材料費: 1,000円(税込)
講師: 歌代 順子

茶道教室

14:00～16:00

要予約 定員: 6名 4階和室
講師: 近藤 日出夫 参加費/1,500円(税込)

29

フラワーアレンジメント教室

10:00～12:00

要予約 定員: 6名 カルチャーエリア
講師: 中野 睦美
1作品1,500円(税込)

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 材料費なし

30

ボールペン習字

15:30～17:30

要予約 定員: 15名 参加費: 500円
初回教材費: 1,000円
講師: 勅使川原 里雪

韓国語教室

19:00～20:00

要予約 定員: 12名 カルチャーエリア
講師: 斉藤 實

31

スタッフによるサポートプログラム

スマホ相談室

10:30～11:30

要予約 お一人15分 カルチャーエリア
担当: 浜田 元気

予約の取り方以外の相談でも
大丈夫です!お気軽にご参加ください!

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

NEW

クラフトテープ教室

大人気の教室がパワーアップ！！初心者でも参加しやすいクラスと平日開催クラスを増設しました！
今まで参加できなかった人もぜひご参加ください♪

<詳細>

日程：7月10日(土) 14:00～16:00
7月17日(土) 10:00～12:00 (初心者限定クラス)
7月21日(水) 10:00～12:00
7月24日(土) 13:00～15:00/15:00～17:00

定員：各日15名 ※17日は定員8名 会場：カルチャーエリア
参加費：1作品 1,000円(税込) 講師：高間 房子



茶道教室

日本文化と古美術に触れ合い、美味しいお茶を体験出来る茶道をお楽しみ下さい。服装は普段着でも運動する服装でも大丈夫です。
お気軽にご参加ください！

<詳細>

日程：7月7日(水) 14:00～16:00
7月21日(水) 14:00～16:00
7月28日(水) 14:00～16:00

定員：各日6名(要予約)
会場：4階和室
参加費：1,500円
(道具代、お茶菓子代込み)
講師：近藤 日出夫
持ち物：替えの靴下



お香調合教室

「香の香」と言われる「沈香(じんこう)」中心の調合をいたします！

7月7日(水)10:00～12:00
定員：15名(要予約) カルチャーエリア
材料費：1,500円 講師：関根 真理

POLA美容教室 「夏肌涼しいメイク」

<詳細>

日程：7月12日(月) 13:30～15:00
7月22日(木) 13:30～15:00
定員：各日7名(要予約)
カルチャーエリア 参加費：無料(要予約)
講師：POLA高関店スタッフ
持ち物：なし(鏡などもこちらで用意いたします)

「フラワーアレンジメント教室」

日程：7月29日(木) 10:00～12:00
定員：6名 会場：カルチャーエリア
参加費：1,500円(要予約) 講師：中野睦美



※写真はイメージです

陶芸教室

～今月は「麦わら帽子の花器と蚊取り線香置き」作り～
夏を感じるテーマ！
ぜひこの機会にオリジナル陶器を作成して
今年の夏を彩ってください！！

<詳細>

7月5日(月)10:00～12:00
定員：10名(要予約) カルチャーエリア
1作品：1,500円 講師：水野 正子



プロテイン試飲会

日程：7/16(金) 11:00～13:00 / 17:00～19:00
会場：フロント横(物販ブース前)



グランクラブのスポーツイベント!!

★「簡単！ダンベルエクササイズ」

日程 7/2(金) 15:30～15:50
7/16(金) 15:30～15:50
2階サブスタジオ
定員 各日8名(要予約)
担当 酒井トレーナー

<内容>

ダンベル(小)を使って全身のエクササイズを行います！
初めての方も安心してご参加いただけます。
一人ではなかなかできない筋トレ系エクササイズ……
一緒に楽し苦！行いましょう(^)
あっという間の20分、終了後は達成感120%！！

★「大人気！ゴルフレッスン会」

日程 ・7/3(土) 18:00～20:00
・7/10(土) 18:00～20:00
・7/16(金) 18:00～20:00
・7/23(金) 16:00～18:00
・7/25(日) 16:00～18:00

担当 良田 陽子プロ

(日本女子プロゴルフ協会、小幡郷所属)

会場 ゴルフレンジ⑤
お一人様30分(要予約)
料金 2,200円(税込)

<内容>

女子プロによるマンツーマンレッスン！レベルアップ
したい方、初心者の方も大歓迎！一人ひとりのレベルに
合わせて丁寧に指導いたします！

★「牛崎筋トレサークル」

～あなたの筋肉を追い込みます～

日程 7/9(金) 18:00～18:45 「腹筋・体幹追い込み」
7/23(金) 17:30～18:15 「腕・お尻追い込み」
定員 7/9(金)8名(要予約) 7/23(金)15名(要予約)
担当 牛崎トレーナー
会場 9日：5階サブスタジオ、23日：3階メインスタジオ

<内容>

日本体育大学ウエイトリフティング部出身！
牛崎が筋力トレーニングについて丁寧に指導いたします！
初心者の方も大歓迎！！

★「サンデーモーニングラン」

日程 7/4(日) 7/25日(日)
9:00フロント前集合
(予約不要、時間になったら出発します)

担当 酒井トレーナー

<内容>

レベルに合わせてコースを設定しますので、
ランニングしたい方、是非お気軽にご参加ください！

★「サイクリングサークル」

日程 7/11(日) 9:00 グランクラブ正面入口集合
定員 10名(要予約)
担当 酒井、浜田

<内容>

ロードバイク、クロスバイクでご参加ください！
詳細は掲示板、公式LINEでお知らせいたします。

★11/3(水・祝) ぐんまマラソン★

～フルマラソン(42.195km)・10キロマラソン～
7/4(日)午前10時よりエントリー開始！

一緒に参加するメンバー大募集♪
スタッフ酒井(フルマラソン)、浜田(10キロ)に挑戦します！！