

2021.8 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

休館日

◆ご予約について◆

●7/31（土） 9:00 よりWEB予約を開始いたします！

※8月度よりWEB予約開始日を月末最終日に変更させていただきます

※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、また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

卓球サークル（初心者向け）
14:00～16:00
要予約 定員6名 卓球ルーム
担当：樋口トレーナー

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 3,300円（税込）
※個室打席料込

8

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

**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

15

**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

卓球サークル（経験者向け）
15:00～17:00
要予約 定員6名 卓球ルーム
担当：樋口トレーナー

22

**ぐんまマラソン挑戦応援
10キロチャレンジ！**
9:00～10:30

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 3,300円（税込）
※個室打席料込

29

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！

シネマ交流会

「かぞくいる RAILWAYS わたしたちの出発」
14:00～約2時間
18:00～約2時間
要予約 各定員：10名 3階シアタールーム

2

**陶芸教室
（お月見用のお団子皿）**
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）

9

英会話教室（入門～初級編）
10:30～12:00

講師：前山 元子
要予約 定員：12名 カルチャーエリア

**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

16

水墨画教室

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

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

23

英会話教室（入門～初級編）
10:30～12:00 講師：前山 元子
要予約 定員：12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

お一人 30分 3,300円（税込）
※個室打席料込 要予約

30

ボールペン習字 15:30～17:30
要予約 定員：15名 参加費：500円
初回参加費：1,000円 講師：勅使川原 里雪

3

休館日

10

休館日

17

休館日

24・31

休館日

4

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）
今月のテーマは「**海の玻璃（はり）香**」です！

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）

5

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

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 3,300円（税込）
※個室打席料込

12

アロマテラピー体験

10:30～12:00

「虫よけスプレー作り」
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）

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 3,300円（税込）
※個室打席料込

19

POLA美容教室 10:30～12:00
～簡単ハリアップケア&スキンケア～

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

英会話教室（入門～初級編）

13:00～14:30

講師：前山 元子
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」

18:00～19:30

～今話題のマイナス5歳を叶える幹細胞
ファンデーション説明会～
要予約 定員：10名 参加費：無料

26

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 14:00～15:30

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

アロマテラピー体験

19:30～21:00

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

6

**牛崎筋トレサークル
「下半身追い込みプログラム」
～スクワット・ランジ・
スクワットジャンプ～**

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

13

自宅でもできる

有酸素運動ダイエット

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

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

20

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

POLA美容教室 13:30～15:00
～簡単ハリアップケア&スキンケア～

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

牛崎筋トレサークル

「全身追い込みプログラム」

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

27

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

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

7

**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
講師：井上 太郎

顔ヨガ

15:00～16:00

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

14

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
1作品1,000円（税込）講師：高間 房子

シネマ交流会

「ゴーストバスターズ（女性版）」

14:00～約2時間

18:00～約2時間

要予約 各定員：10名 3階シアタールーム

21

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

眼ヨガ

14:00～15:00

要予約 定員：16名 カルチャールーム
参加費：無料 講師：Yuco

28

クラフトテープ教室

13:00～15:00

15:00～17:00

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

～8月の注目カルチャー＆イベント！！～

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：8月4日(水) 14:00～16:00
8月18日(水) 14:00～16:00
8月25日(水) 14:00～16:00

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



POLA美容教室 「簡単ハリアップケア&スキンケア」

日程：8月19日(木) 10:30～12:00
8月20日(金) 13:30～15:00
定員：各日7名(要予約) 参加費：無料
19日：3階シアタールーム
20日：カルチャーエリア
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)

NEW

水墨画教室

カルチャーエリアの近くに見本を展示します！
ぜひ見て、体験してください！
8月16日(月)13:00～15:00
要予約 定員16名 カルチャーエリア
参加費：1,000円 講師：井上 太郎

アロマテラピー体験 「虫よけスプレー作り」

8月12日(木)10:30～12:00
8月26日(木)19:30～21:00
要予約 定員15名 カルチャーエリア
参加費：1,200円(材料、教材費込)
講師：赤江 美枝子

お香調合教室

ガラスとはガラスのことです。香原料をガラス器に入れることで、香りだけでなく見た目でも楽しめます！
8月4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

陶芸教室

～今月は「お月見用のお団子皿」作り～

今月は秋を先取りのテーマです！
ぜひこの機会にオリジナル陶器を作成して
食欲の秋に備えましょう！！

<詳細>

8月2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



クラフトテープ教室

大人気の教室がパワーアップ！！
6月から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にもぜひご参加ください♪

<詳細>

日程：8月14日(土) 14:00～16:00

8月18日(水) 10:00～12:00

8月21日(土) 10:00～12:00

(初心者限定クラス)

8月28日(土) 13:00～15:00/
15:00～17:00

定員：各日15名(要予約) ※18日は定員8名
会場：カルチャーエリア 講師：高間 房子
参加費：1作品 1,000円(税込)

★プロテイン試飲会★

日程：8/20(金) 11:00～13:00 / 17:00～19:00
会場：フロント横(掲示板前)



グランクラブのスポーツイベント!!

NEW

★「自宅でもできる有酸素運動ダイエット」

日程 8/13(金) 15:30～15:50
定員 8名(要予約)
担当 酒井トレーナー
会場 2階サブスタジオ

<内容>

ダイエットや体力向上に効果的な有酸素運動
エクササイズを行います！
筋トレ要素も入れ込んで行う、20分間のプログラム
です♪自分のペースで行えるので、是非お気軽に
ご参加ください(^^)

★大人気！「牛崎筋トレサークル」

～あなたの筋肉を追い込みます～

日程 8/6(金) 18:00～18:45 「下半身追い込みプログラム」
8/20(金) 18:00～18:45 「全身追い込みプログラム」
定員 各日8名(要予約)
担当 牛崎トレーナー
会場 5階サブスタジオ

<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！！

★「大人気！ゴルフレッスン会」

日程 ・8/1(日) 16:00～18:00
・8/5(木) 18:00～20:00
・8/12(木) 18:00～20:00
・8/22(日) 16:00～18:00
・8/23(月) 18:00～20:00

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 ゴルフレンジ個室
お一人様30分(要予約)

料金 3,300円(税込)※個室打席料込

<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！



★復活！「卓球サークル」

日程 8/1(日) 14:00～16:00、8/15(日)15:00～17:00
※1日：初心者向け、15日：経験者向け

定員 各日6名(要予約)
担当 樋口トレーナー
会場 4階卓球ルーム

<内容>

初心者の方・卓球エリアをご利用頂いたことのない人大歓迎！
初心者の方には樋口トレーナーがやさしく丁寧に教えます！
みんなで楽しく卓球しましょう♪

★「サイクリングサークル」

日程 8/29(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。
暑いですが、休憩をこまめに取りながら
ゆるく楽しく走りましょう(^^)♪



NEW

8月22日(日) 9:00～10:30 ぐんまマラソン挑戦応援企画 10キロチャレンジ！

11/3 ぐんまマラソンに向けてみんなで一緒に練習しましょう！
ぐんまマラソンに参加されない方も是非ご参加ください♪
予約不要 9:00フロント前集合出発(時間になったら出発します)
担当：酒井トレーナー 持ち物：水分

11/3本番は田村、酒井(フルマラソンの部)、浜田(10キロの部)に出場します！



グランクラブ 高崎
GRAN CLUB

TEL.027-353-5678

営業時間

【平日】9:00～23:00
【土曜】9:00～21:00
【日祝】9:00～20:00