

2021.9 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 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/3,800円（税込） テーマ「茱萸囊（しゅゆのう）/くみ袋作り」 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） 持ち物：替えの靴下	2 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 アロマテラピー体験 「アロマバスソルト作り」 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)	3 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 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	4 顔ヨガ 15：00～16：00 要予約 定員：16名 カルチャーエリア 講師：Yuco 持ち物：顔が映る鏡、スマホ	5 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 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
13日に 変更 6 陶芸教室 今日は「表札作り」 13：00～15：00 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）	7 休館日	8 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 シネマ交流会 「ブラダを着た悪魔」 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	9 ヤクルト健康教室～お土産付き～ 「骨粗鬆症予防」10:00～11:00 要予約 定員:16名 カルチャーエリア 参加費:無料 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 お一人 30分 3,300円（税込） ※個室打席料込 NEW 升興トレーナー特別パーソナル 20:15～21:00 要予約 定員：1名 パーソナルルーム 4,500円 → 1,100円（特別価格）	10 NEW 田村トレーナー特別パーソナル 14:00～14:45 要予約 定員：1名 パーソナルルーム 4,500円 → 1,100円（特別価格） NEW 牛崎トレーナー特別パーソナル 18:00～18:45 要予約 定員：1名 パーソナルルーム 4,500円 → 1,100円（特別価格） 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	11 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	NEW 12 酒井トレーナー特別パーソナル 15:00～15:45 要予約 定員：1名 パーソナルルーム 4,500円 → 1,100円（特別価格） ゴルフレッスン会 17:00～19:00 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
NEW 13 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 NEW 山崎トレーナー特別パーソナル 15:15～16:00 要予約 定員：1名 パーソナルルーム 4,500円 → 1,100円（特別価格）	14 休館日	15 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 1作品1,000円（税込）講師：高間 房子 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） 持ち物：替えの靴下	16 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 19:00～20:00 「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 カルチャーエリア 参加費:無料 講師:銀冨先生	17 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 「秋の保湿ケアアップケア体験レッスン」 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 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	18 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 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	19 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！ 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
20 絵画教室 （水彩・パステル・色鉛筆画） 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(税込) 道具貸出あり 講師：井上 太郎 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	21 休館日	22 NEW POLA美容教室 10:30～12:00 「秋の保湿ケアアップケア体験レッスン」 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 NEW 牛崎トレーナー特別パーソナル 13:30～14:15 要予約 定員：1名 パーソナルルーム 4,500円 → 1,100円（特別価格） 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）	23 アロマテラピー体験 10：30～12：00「アロマバスソルト作り」 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) NEW 高桑トレーナー特別パーソナル 14:00～14:45 要予約 定員：1名 パーソナルルーム 4,500円 → 1,100円（特別価格） ゴルフレッスン会 17:00～19:00 良田 陽子プロ お一人 30分 3,300円（税込） ※個室打席料込	24 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 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 ※初回の方は別途材料費1,000円 カルチャーエリア 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	25 NEW GROUP BLAST プレッスン 10:45～11:30 要予約 定員：15名 3階メインスタジオ 担当：酒井&高桑 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 1作品1,000円（税込）講師：高間 房子	26 群馬マラソン挑戦応援 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 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
27 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 シネマ交流会 「鬼滅の刃 無限列車編」 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	28 休館日	29 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 簡単！写真講座 14：00～15：00 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 NEW 料理教室 15:30～16:30 要予約 定員:5名 2階カフェテリア ※詳細は裏面をご確認ください	30 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） 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 NEW はじめての中国語講座 20:15～21:15 要予約 定員：12名 カルチャーエリア 講師：升興トレーナー	◆ご予約について◆ ●8/30（月） 9:00 よりWEB予約を開始いたします！ ※スマホやPC、館内貸出用タブレットからの予約をお願いいたします WEBでのご予約ができない方はフロント・お電話でお問合せください 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		

～9月の注目カルチャー＆イベント！！～

NEW

料理教室

料理の基本から始める、どなたでも気軽に参加できる教室です！料理が苦手な方も、プロに料理を教わってみたい方も大歓迎です。

材料と道具をご用意いただくなくても大丈夫、手ぶらでご参加いただけます♪
教室は毎回テーマに沿って3回1クールで行います！是非ご参加ください！

<詳細>

日程：9月29日(水) 15:30～16:30 「基本的な調理技術」
10月27日(水) 15:30～16:30 「1回目の技術を生かしての料理」
11月24日(水) 15:30～16:30 「2回目の技術を生かしての料理応用編」

定員:5名(要予約) ※3回続けてご参加できる方に限ります。

参加費:4,500円(3ヶ月分、材料費&道具代込み) ※フロントでの入金となります

講師:グランクラブカフェテリア料理人

注意事項:9月にご予約されたお客様は10月・11月も自動的に参加できる形となります

陶芸教室

今月は「表札」作り
想いをカタチに……
オンリーワンの作品を
作ってみませんか？



<詳細>

9月13日(月)13:00～15:00

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

NEW

はじめての中国語講座

グランクラブの升興(しょうしん)トレーナーが、
中国語の基本から分かりやすく親切に説明いたします。
是非お気軽にご参加ください！

<詳細>

9月30日(木)20:15～21:15

定員:12名(要予約) カルチャーエリア
参加費:無料(資料もご用意します) 講師:何 升興

NEW トレーナー特別パーソナル ～お試トレーニング～

通常4,500円のパーソナルトレーニングが特別価格1,100円(税込)でご利用いただけるスペシャルイベント！
「パーソナルトレーニングって何？」気になる方、まずはお試しで行ってみませんか？
筋トレのフォームチェック、ダイエットに効果的なトレーニング、美スタイル、筋力アップなど……
ご要望に合わせて担当トレーナーがしっかりサポートいたします！

・9月9日(木) 20:15～21:00 (升興トレーナー) ・9月10日(金) 14:00～14:45 (田村トレーナー)
・9月10日(金) 18:00～18:45 (牛崎トレーナー) ・9月12日(日) 15:00～15:45 (酒井トレーナー)
・9月13日(月) 15:15～16:00 (山崎トレーナー) ・9月22日(水) 13:30～14:15 (牛崎トレーナー)
・9月23日(木) 14:00～14:45 (高桑トレーナー)

要予約 定員:1名 2階パーソナルルーム 料金:4,500円 → **1,100円(税込)**
※フロントでの入金となります

NEW

GROUP BLAST プレッスン！

10月から新規導入！ステップ台を使い、音楽のリズム合わせて行う有酸素&筋力トレーニングです♪

9月25日(土)10:45～11:30 (レッスン時間は30分)

要予約 定員:15名 3階メインスタジオ 担当:酒井・高桑

グランクラブのスポーツイベント!!

★「自宅でもできる有酸素運動ダイエット」

日程 9/3(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(^^)

★「卓球サークル」

日程 9/5(日) 14:00～16:00 (初心者向け)
9/19(日) 15:00～17:00 (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>

どなたでも参加しやすいように「初心者向け」と
「経験者向け」の2回開催です！
お気軽にご参加ください！楽しく卓球しましょう(^^)

★「サイクリングサークル」

日程 9/19(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。

★ぐんまマラソン挑戦応援企画 ～10キロチャレンジ～

日程 9/26(日) 9:00～10:30
担当 酒井トレーナー
時間 9:00フロント前集合出発
持ち物 水分補給用ドリンク

<内容>

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♪

プロテイン試飲会

日程:9月17日(金) 11:00～13:00 / 17:00～19:00
会場:フロント横



★ スタッフ浜田元気のダイエットチャレンジ part3 ★

<内容>浜田が1か月で何キロ痩せることが出来るかを当ててください！

見事ピタリの方には景品があります！

ヒントとして8月末時点での測定記録をジムエリアに掲示します！

投票用紙はフロントやジムエリアに設置します！



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