

2021.10EVENT & 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

◆ご予約について◆

●9/30(木) 9:00 よりWEB予約を開始いたします

※スマホやPC、貸出しているタブレットからのご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

4

陶芸教室 「写真立て」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)

5

休館日

6

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)
今月は「甘い浄香三袋と辛い浄香三袋」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

7

ヤクルト健康教室~お土産付き~ 「血管を若くする食事」

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

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

8

耳つぼジュエリー

13:00~15:00
要予約 1名20分 定員:6名 カルチャーエリア
参加費:1,500円 講師:永塚 真由美

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

9

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

ゴルフレッスン会

18:00~20:00
良田 陽子プロ
お一人様 30分 3,300円(税込)
※個室打席料込

10

サイクリングサークル

9:00~12:00
9:00正面入口集合 定員:10名
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 お一人様15分 カルチャーエリア
担当:浜田 元気

11

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

絵画教室

(水彩・パステル・色鉛筆画)
13:00~14:00
要予約 定員:16名 カルチャーエリア
参加費:500円(税込) 道具貸出あり
講師:井上 太郎

12

休館日

13

アーユルヴェーダ ハーブバック体験会

15:00~17:00
要予約 定員:5名 カルチャーエリア
講師:山中美奈、青木ひろよ
ハーブバック体験500円、ハンドマッサージ500円

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

14

「終活個別相談会」

11:00~14:00
要予約 参加費:無料 定員:3名 (お一人1時間)
3階ゲームルーム 講師:メモリードスタッフ
エンディングノートプレゼント

アロマテラピー体験

19:30~21:00
「天然アロマで作る私だけの香水♡」
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)

15

POLA美容教室 10:30~12:00 「美容と健康のためのあたたかアイテム体験会」

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

耳つぼジュエリー

13:00~15:00
要予約 1名20分 定員:6名 カルチャーエリア
参加費:1,500円 講師:永塚 真由美

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

16

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
講師:Yuco

17

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

ゴルフレッスン会

17:00~19:00 良田 陽子プロ
お一人様 30分 3,300円(税込)
※個室打席料込

18

POLA美容教室

10:30~12:00
「美容と健康のためのあたたかアイテム体験会」
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

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

19

休館日

20

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

「終活個別相談会」11:00~14:00

要予約 参加費:無料 定員:3名 (お一人1時間)
3階ゲームルーム 講師:メモリードスタッフ
エンディングノートプレゼント

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

21

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)

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

ゴルフレッスン会

18:00~20:00 良田 陽子プロ
お一人様 30分 3,300円(税込)
※個室打席料込

22

耳つぼジュエリー

13:00~15:00
要予約 1名20分 定員:6名 カルチャーエリア
参加費:1,500円 講師:永塚 真由美

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

23

アロマテラピー体験

10:30~12:00「天然アロマで作る私だけの香水♡」
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)

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

シネマ交流会「リトル・ダンサー」

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

24

ぐんまマラソン挑戦応援

10キロチャレンジ
9:10~10:40
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

25

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
お一人様 30分 3,300円(税込)
※個室打席料込

26

休館日

27

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)
持ち物:替えの靴下

料理教室 15:30~16:30

※すでに9月からの教室にご予約をいただいている方のみご参加いただけます。

28

髪切工房Presents 大人の美活講座

19:00~20:00
「今話題のV3ファンデーション体験会」
要予約 定員:10名 カルチャーエリア
参加費:無料 講師:飯塚先生

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

29

耳つぼジュエリー

13:00~15:00
要予約 1名20分 定員:6名 カルチャーエリア
参加費:1,500円 講師:永塚 真由美

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

30

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

31

水墨画教室

13:00~14:00
要予約 定員:16名 カルチャーエリア
参加費:500円(税込) 道具貸出あり
講師:井上 太郎

ゴルフレッスン会

17:00~19:00
良田 陽子プロ
お一人様 30分 3,300円(税込)
※個室打席料込

～10月の注目カルチャー＆イベント！！～

NEW

耳つぼジュエリー

耳には全身を反映する約100点ほどのツボがあります。
耳つぼを刺激することで身体の疲れやコリをほぐしたり、美肌やアンチエイジングの効果が期待できます。
ジュエリー付きですので、おしゃれを楽しみながら身体を癒してみませんか？ご参加お待ちしております！

<詳細>

内容：耳のマッサージの後ジュエリーをお選びいただき耳つぼ3か所に専用のシールを貼ります。
日程：10月1日(金) 13:00～15:00 10月8日(金) 13:00～15:00
10月15日(金) 13:00～15:00 10月22日(金) 13:00～15:00
10月29日(金) 13:00～15:00

定員：1名20分 各日6名(要予約) 会場：カルチャーエリア
参加費：1,500円 講師：永塚 真由美



NEW

アーユルヴェーダ ハーブパック体験会 ～神秘的植物 ヘナ～

古代インドの人たちは100歳の平均寿命を生き、手足の運動や五感の働きも衰えず、
介護さえ不要だったと伝えられています。
アーユルヴェーダでは、心身のケアだけではなく、環境や食などの生活背景も含めた
ホリスティックアプローチにより日常的にコンディションを整えていきます。
今回、この神秘的ハーブをお顔や手にパックしてみませんか？
美白効果や小顔効果、リラックス効果があります。自然の植物の香りに癒されてみませんか？

<詳細>

日程：10月3日(日) 13:00～15:00 10月13日(水) 15:00～17:00
定員：各日5名(要予約) 会場：カルチャーエリア
参加費：ハーブパック体験500円 / ハンドマッサージ10分500円
講師：山中 美奈 青木 ひろよ
※お化粧はして来ていただいても大丈夫です。
ハーブパックを体験される方はお化粧直しをご用意ください。



陶芸教室

今月は「写真立て」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>

10月4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

絵画教室 / 水墨画教室

参加しやすいように時間を短縮！
短期集中で絵の上達を目指しましょう！
絵画教室：10月11日(月)13:00～14:00
水墨画教室：10月31日(日)13:00～14:00
定員:各日16名(要予約) カルチャーエリア
参加費:500円 講師:井上 太郎

NEW

「終活個別相談会」

誰もが気になる終活について、個別相談会を開催いたします。
今話題のエンディングノートを活用して、実用的な終活の
お手伝いをいたします。この機会にぜひご参加ください！

日程:10/14(木) 11:00～14:00
10/20(水) 11:00～14:00

定員:3名(お一人様1時間) 会場:3Fゲームルーム
要予約 参加費無料 講師:メモリードスタッフ
ご参加頂いた方に「エンディングノート」プレゼント！

★中庭レッスンウィーク★ 開催！

実施期間:10月4日(月)～10月9日(土)
詳細は「10月プログラムスケジュール」を
ご確認ください！

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 10/1(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 10/17(日) 15:00～17:00 (経験者向け)
10/24(日) 14:00～16:00 (初心者向け)
定員 各日6名(要予約)
担当 樋口トレーナー
会場 4階 卓球エリア

<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！

★「サイクリングサークル」

日程 10/10(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！ファイナル～

日程 10/24(日) 9:10～10:40
担当 酒井トレーナー
時間 9:10 フロント前集合出発
持ち物 水分補給用ドリンク

<内容>

いよいよ11/3日はぐんまマラソンです！
本番に向けて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:10/15(金) 11:00～13:00 / 17:00～19:00
会場:フロント横(物販ブース前)



10/25～10/31はハロウィーン仮装期間です！
スタジオレッスンで仮装して楽しみましょう♪



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