

2021.11EVENT & 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
1 陶芸教室 C 「アクセサリーホルダー作り」 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 C 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）	2 休館日	3 がんばろう！ぐんまマラソン！ 茶道教室 13：30～15：30 C 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 シネマ交流会 E 「長いお別れ」 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	4 英会話教室（入門～初級編） C 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 NEW パワープレートを使った ストレッチ&トレーニング E 15：00～15：30 山崎トレーナー 要予約 定員:3名 2階ジムエリア アロマテラピー体験 19：30～21：00 E 要予約 定員:15名 講師：赤江 実枝子 参加費:1,200円（材料、教材代込み）	5 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 耳つぼジュエリー 13:00～15:00 E 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 自宅でもできる！有酸素運動ダイエット E 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	6 NEW 「Party★Party婚活パーティ」 ～グランクラブ合同企画～ 11：30～13：00 詳細はフロント横掲示板をご確認ください♪ 顔ヨガ 15:00～16:00 E 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 ゴルフレッスン会 E 18:00～20:00 良田 陽子プロ 要予約 お一人様 30分 3,300円（税込） ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込	7 サンデーモーニングラン E 9:10～10:10 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） E 14：00～16：00 要予約 定員：6名 4階卓球ルーム 担当：樋口トレーナー
8 英会話教室（入門～初級編） C 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 C （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	9 休館日	10 お香調合教室 10：00～12：00 C 要予約 定員：8名 カルチャーエリア 講師：関根 真理 材料費/2,500円（税込） 今月は「ききょう」の香袋作り POLA美容教室 13:30～15:00 E 「リフトアップマッサージ体験会」 要予約 定員：5名 参加費：無料 カルチャーエリア 講師：POLAスタッフ メモリード会員説明会 E 「抽選会」も同時開催！ 11：00～13：00 2階エレベーター前	11 アロマテラピー体験 E 10:30～12:00 定員:15名 カルチャーエリア 講師：赤江 実枝子 要予約 参加費:1,200円（材料、教材代込み） アーユルヴェーダ ハーブバック体験会 E 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10分500円	12 耳つぼジュエリー E 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 C 19:00～20:00 要予約 定員：12名 カルチャーエリア 講師：斉藤 實	13 クラフトテープ教室 C 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 E 「宇宙人ポール」 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	14 サイクリングサークル E 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で告知いたします！ ゴルフレッスン会 E 17:00～19:00 良田 陽子プロ 要予約 お一人様 30分 3,300円（税込） ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込
15 書道教室 C 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） ゴルフレッスン会 E 18：00～20：00 良田 陽子プロ 要予約 お一人様 30分 3,300円（税込） ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込	16 休館日	17 クラフトテープ教室 10：00～12：00 C 要予約 定員：15名 1作品1,000円（税込） 「終活個別相談会」11:00～14:00 E 要予約 参加費:無料 定員:3名 (お一人様1時間) 3階ゲームルーム 講師:メモリードスタッフ 茶道教室 13：30～15：30 C 要予約 定員：6名 4階和室 持ち物：替えの靴下 講師：近藤 日出夫 参加費/1,500円（税込） 簡単！写真講座 15：30～16：30 C 要予約 定員：12名 カルチャーエリア 講師：須藤 崇	18 ヤクルト健康教室～お土産付き～ E 「血圧と日常生活」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） C 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 POLA美容教室 15:00～16:30 E 「リフトアップマッサージ体験会」 要予約 定員：5名 参加費：無料 カルチャーエリア 講師：POLAスタッフ	19 耳つぼジュエリー E 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 E 11：00～13：00 17：00～19：00 無料 予約不要 フロント横	20 初心者限定！クラフトテープ教室入門 C 10：00～12：00 カルチャーエリア 要予約 定員：8名 1作品1,000円（税込） 眼ヨガ 14:00～15:00 E 要予約 定員:16名 カルチャールーム 講師：Yuco アーユルヴェーダ ハーブバック体験会 E 15:30～17:30 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10分500円	21 水墨画教室 C 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 卓球サークル（経験者向け） E 15：00～17：00 要予約 定員：6名 4階卓球ルーム 担当：樋口トレーナー
22 スタッフによるサポートプログラム E 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 ゴルフレッスン会 E 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	23 休館日	24 ポーセラーツ教室 10：00～12：00 C 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 13:30～15:30 C 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 E ※すでに9月からの教室にご予約をいただいで いる方のみご参加いただけます。	25 フラワーアレンジメント教室 C 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） NEW パワープレートを使った ストレッチ&トレーニング E 15：00～15：30 山崎トレーナー 要予約 定員:3名 2階ジムエリア はじめての中国語講座 20:15～21:15 C 要予約 定員：12名 カルチャーエリア 講師：升興トレーナー	26 耳つぼジュエリー 13:00～15:00 E 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 E 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 C 要予約 定員：12名 カルチャーエリア 講師：斉藤 實	27 クラフトテープ教室 C 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 ゴルフレッスン会 E 18：00～20：00 良田 陽子プロ 要予約 お一人様30分 3,300円（税込） ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込	28 サンデーモーニングラン E 9:10～10:10 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 E 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
29 英会話教室（入門～初級編） C 10：30～12：00 カルチャーエリア 要予約 定員：12名 講師：前山 元子 ボールペン習字 15：30～17：30 E 要予約 定員:15名 参加費:500円 ※初回のみお別料金:1,000円 カルチャーエリア 講師:勅使川原里雪 ゴルフレッスン会 18:00～20:00 E 良田 陽子プロ お一人様 30分 3,300円（税込）※個室打席料込	30 休館日	◆ご予約について◆ ●10/31（日）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からのご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 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			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	

～11月の注目カルチャー＆イベント！！～

POLA美容教室 「リフトアップマッサージ体験会」

お肌のエイジング気になりませんか？
お肌もカラダと同じで動かしてあげる必要があります。
リフトアップマッサージ術 是非体験してみてください！
参加特典もございます！

<詳細>

日程：11月10日(水)13:30～15:00
11月18日(木)15:00～16:30

定員： 各日5名様(要予約)

会場： カルチャーエリア

参加費： 無料

講師： ポーラザビューティ高関店



陶芸教室

今月は「アクセサリホルダー」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>

11月1日(月)10:00～12:00

定員： 10名(要予約)

1作品： 1,500円 会場：カルチャーエリア

講師： 水野 正子



※作成した作品は先生が持ち帰り、焼き上げて翌月お渡しとなります。

アーユルヴェーダ ハーブパック体験会 ～神秘的植物 ヘナ～

<詳細>

日程： 11月11日(木) 15:00～17:00
11月20日(土) 15:30～17:30

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。



NEW パワープレートを使った ストレッチ＆トレーニング

パワープレートには様々な活用方法があります。
意外と知られていない活用方法について、山崎トレーナー
がストレッチとトレーニングの2つの観点からレクチャー
いたします！パワープレートを有効に活用し、パフォーマンスアップやコンディショニング術を学んでみませんか？

◆パワープレートとは・・・

3次元ハーモニック振動により、筋肉を刺激し、

血液循環を向上させます。

期待される効果：筋力アップ、代謝アップによる脂肪の
減少、疲労回復、ホルモンバランス・骨密度の向上など

<詳細>

日程： 11月4日(木) 15:00～15:30
11月25日(木) 15:00～15:30

定員： 各日3名様(要予約)

会場： 2階ジムエリア

参加費： 無料 講師： 山崎トレーナー



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：11/17(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

参加費：無料(要予約) 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！

NEW 11月Instagram 写真コンテスト開催！

詳細は掲示板、LINEにて告知いたします！

まずははグランクラブ高崎の公式
Instagramをフォローして
みてください♪



グランクラブのスポーツイベント!!

★「大人気！ゴルフレッスン会」

日程 ・11/6(土) 18:00～20:00

・11/14(日) 17:00～19:00

・11/15(月) 18:00～20:00

・11/22(月) 18:00～20:00

・11/27(土) 18:00～20:00

・11/29(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)

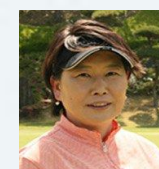
会場 ゴルフレンジ個室

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！
ご好評につき、11月度より開催回数を増設！
是非この機会にプロの指導を受けてみませんか？



★「サンデーモーニングラン」

日程 11/7(日)、11/28(日) 9:10～10:10

※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

ランニング好きな方、ご参加お待ちしております！

★「卓球サークル」

日程 11/7(日) 14:00～16:00 (初心者向け)
11/21(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！

★「サイクリングサークル」

日程 11/14(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。

★「自宅でもできる有酸素運動ダイエット」

日程 11/5(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

★「簡単！ダンベルエクササイズ」

日程 11/26(金) 15:30～15:50

定員 8名(要予約)

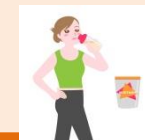
担当 酒井トレーナー

会場 2階サブスタジオ

プロテイン試飲会

日程：11/19(金) 11:00～13:00 / 17:00～19:00

会場：フロント横



11月3日(水・祝)ぐんまマラソン

★グランクラブオリジナルTシャツ★

グランクラブ会員様で、ぐんまマラソンに出場される方、大会当日にこのTシャツを着て
走っていただける方にもれなくこのTシャツをプレゼント！！
大会当日、会場で記念撮影を行います。ご希望の方はフロントスタッフまでお声がけください。
「自分への挑戦！」目標に向けて頑張りましょう♪

