

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	
<p>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)</p> <p>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)</p>	<p>2 休館日</p>	<p>3 がんばろう!ぐんまマラソン!</p> <p>茶道教室 C 13:30~15:30 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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>アロマテラピー体験 E 19:30~21:00 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)</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>6 「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♪</p> <p>顔ヨガ E 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</p> <p>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) ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込</p>	<p>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</p> <p>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</p>	
<p>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</p> <p>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</p>	<p>9 休館日</p>	<p>10 お香調合教室 C 10:00~12:00 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) 今日は「ききょう」の香袋作り</p> <p>POLA美容教室 E 13:30~15:00 「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</p> <p>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</p>	<p>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)</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>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!</p> <p>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) ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込</p>	
<p>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)</p> <p>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) ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込</p>	<p>16 休館日</p>	<p>17 クラフトテープ教室 C 10:00~12:00 要予約 定員:15名 1作品1,000円(税込)</p> <p>「終活個別相談会」 E 11:00~14:00 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</p> <p>茶道教室 C 13:30~15:30 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)</p> <p>簡単!写真講座 C 15:30~16:30 要予約 定員:12名 カルチャーエリア 講師:須藤 崇</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>POLA美容教室 E 15:00~16:30 「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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>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)</p> <p>眼ヨガ E 14:00~15:00 要予約 定員:16名 カルチャーエリア 講師:Yuco</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	
<p>22 スタッフによるサポートプログラム スマホ相談室 E 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</p> <p>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</p>	<p>23 休館日</p>	<p>24 ポーセラーツ教室 C 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</p> <p>茶道教室 C 13:30~15:30 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</p> <p>料理教室 E 15:30~16:30 ※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。</p>	<p>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)</p> <p>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</p> <p>はじめての中国語講座 C 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</p>	<p>26 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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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) ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込</p>	<p>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</p> <p>スタッフによるサポートプログラム スマホ相談室 E 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</p>	
<p>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</p> <p>ボールペン習字 E 15:30~17:30 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</p> <p>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</p>	<p>30 休館日</p>	<p style="text-align: center;">◆ご予約について◆</p> <p style="text-align: center;">●10/31(日) 9:00よりWEB予約を開始いたします</p> <p style="text-align: center;">※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</p> <p style="text-align: center;">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</p>					<p style="text-align: center;">カルチャー</p> <p style="text-align: center;">フィットネス・スポーツ</p> <p style="text-align: center;">セミナー・講習会</p> <p style="text-align: center;">催し物</p> <p style="text-align: center;">文化・コミュニティ</p>

～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。



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！



11月インスタグラム 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
インスタグラムをフォローして
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

出場される方、グランクラブのオリジナルTシャツを着て走りませんか？
もれなくTシャツをプレゼント！フロントスタッフにお声がけください！
それぞれの目標に向けて頑張りましょう♪

