

2022.1 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

◆ご予約について◆

12/27（月） 9:00 よりWEB予約を開始いたします！

※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

年始休業

2

年始休業

3

今年はどんな年にする？
新年書初めDAY 10:00～16:00
予約不要 カルチャーエリア
時間内はいつでもご利用いただけます
(フリータイム)
書道セットをご用意いたします。
抱負や今年の目標をご自由にお書きください！

餅つきイベント！ 12:00～14:00
先着100名様につきたてのお餅プレゼント♪
予約不要 場所：中庭
無くなり次第終了とさせていただきます

4

休館日

5

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

茶道教室
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

6

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
川端講師
※都合により1月より講師が変更となります

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)
ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

7

耳つぼジュエリー 12:40～14:40
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
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

杏ちゃんの将棋塾「対戦形式」
18:00～20:00
要予約 定員：5名 3階ゲームルーム
参加費無料 講師：狩野トレーナー

8

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

9

サンデーモーニングラン
9:15～10:15
予約不要 酒井トレーナー フロント集合

『源氏物語』を楽しむ会
～「桐壺」～巻を読む **14:00～16:00**
要予約 定員：15名 カルチャーエリア
参加費：500円 講師：河地 修 持ち物：筆記用具

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)
ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

10

陶芸教室「節分の鬼の面」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)

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

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)

11

休館日

12

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)
テーマ「沈香木の蘭香(もんこう)と
始の貝覆い※貝合わせ」

シネマ交流会
「鉄道員(ぽっぽや)」
14:00～1時間52分
18:00～1時間52分
要予約 各定員：10名 3階シアタールーム

13

ヤクルト健康教室～お土産付き～
「ビタミンACEで感染症予防」10:00～11:00
要予約 参加費：無料 定員：16名 カルチャーエリア
講師：ヤクルト管理栄養士

**フォームローラ（ストレッチボール）を
使ったストレッチ&トレーニング**
15:00～15:45
要予約 定員：8名 2階サブスタジオ 担当：山崎トレーナー

POLA美容教室 16:15～17:45
「ポーラの人気ドリンクカフェ&
リラックスハンドトリートメント」
要予約 定員：4名 カルチャーエリア
※詳細は裏面をご確認ください

14

はじめてのフランス語
～フランス文化や美術の話と共に～
10:30～11:30
要予約 定員：12名 カルチャーエリア 講師：須藤朋子

耳つぼジュエリー 12:40～14:40
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

古布で作るコサージュ作り
15:00～16:00
要予約 定員：10名 カルチャーエリア
参加費：500円 講師：北島 よし江

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 貴

15

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
要予約 お一人 30分 3,300円(税込)
ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

16

初心者・経験者卓球交流会
14:00～16:00
予約不要(フリータイム) 4F卓球ルーム

杏ちゃんの将棋塾
16:15～18:15「未経験者OK」
要予約 定員：5名 3階ゲームルーム
参加費：無料 講師：狩野トレーナー

17

英会話教室（入門～初級編）
10:30～12:00
要予約 定員：12名 カルチャーエリア
川端講師

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)
ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

18

休館日

19

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

簡単！写真講座 13:00～14:00
今月のテーマ「かわいい」
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

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

20

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
要予約 定員：12名 カルチャーエリア 川端講師

POLA美容教室 16:15～17:45
「ポーラの人気ドリンクカフェ&
リラックスハンドトリートメント」
要予約 定員：4名 カルチャーエリア
※詳細は裏面をご確認ください

21

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

耳つぼジュエリー 12:40～14:40
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 酒井トレーナー 2階サブスタジオ

プロテイン試飲会
11:00～13:00/17:00～19:00
フロント横にて実施

22

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

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)
ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

23

サンデーモーニングラン
9:15～10:15
予約不要 フロント集合 酒井トレーナー

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

『源氏物語』を楽しむ会
～「桐壺」～巻を読む **14:00～16:00**
要予約 定員：15名 カルチャーエリア
参加費：500円 講師：河地 修 持ち物：筆記用具
※1月9日と同じ内容で開催いたします

24

黄土よもぎ蒸し「顔蒸し・足蒸し体験」
10:00～18:00
要予約 定員：8名 2階パーソナルルーム
お一人様1回(1時間)：3,000円 講師：青木ひろよ

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

25

休館日

26

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 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

料理教室【第1回】
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

27

**フォームローラ（ストレッチボール）を
使ったストレッチ&トレーニング**
15:00～15:45
要予約 定員：8名 2階サブスタジオ
担当：山崎トレーナー

はじめての中国語講座
20:15～21:15
要予約 定員：12名 カルチャールーム
講師：升興トレーナー

28

耳つぼジュエリー 12:40～14:40
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

ボールペン習字 15:30～17:30
要予約 定員：15名 参加費：500円
初回体験費：1,000円 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 貴

29

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
「ゴールデン・スランバー」
14:00～2時間19分
17:00～2時間19分
要予約 各定員：10名 3階シアタールーム

30

初心者・経験者卓球交流会
14:00～16:00
予約不要(フリータイム) 4F卓球ルーム

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)
ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

～1月の注目カルチャー＆イベント！！～

『源氏物語』を楽しむ会 ～「桐壺」巻を読む～

主人公の両親の恋、宮廷社会は激しく動揺する

いよいよ源氏物語を読み始めます。一緒に声を出して読みながら、原文の持つリズムと陰影ある描写を確認します。今回は、主人公の両親の恋が描かれる首巻「桐壺」巻に入ります。さあ『源氏物語』の旅が始まります。一緒に『源氏物語』を楽しみましょう！

<詳細>

日程：1月9日(日) 14:00～16:00 / 1月23日(日) 14:00～16:00

※途中休憩含む

定員:各日15名(要予約) 会場:カルチャーエリア 参加費:500円 持ち物:筆記用具

講師:河地 修先生(東洋大学名誉教授) ※テキストはプリント資料を配布いたします

※9日、23日とも講義は同一内容となりますので、ご都合の良いスケジュールでご参加ください

前回12月に参加された方は、その時のプリント資料もご持参ください



NEW

はじめてのフランス語 ～フランス文化や美術の話とともに～

フランス語をはじめて習う方の講座です。簡単な会話表現をDVDなどの映像を見ながら学びます。

パリ在住歴8年の講師が実際にフランス生活や文化、美術などの話を交えながら、楽しくゆっくり教えます。

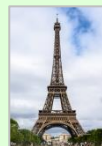
<詳細>

1月14日(金)10:30～11:30

定員:12名(要予約) カルチャーエリア

講師:須藤 朋子先生(県立前橋西高等学校

フランス語講師、フランス国立ルーヴル学院卒)



NEW

黄土よもぎ蒸し ～顔蒸し&脚蒸し～

漢方薬草のスチームを皮膚から吸収させ、身体を芯から温める伝統的な民間療法です。上質な100%黄土と100%天然無農薬漢方で安心安全です。免疫力アップ、基礎代謝アップ、デトックス、脚のむくみ、ストレス解消、美肌、リラックス効果など！

<詳細>

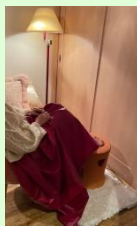
1月24日(月)10:00～18:00

定員:8名(お一人様1時間枠) 2階パーソナルルーム

講師:青木 ひろよ先生 参加費:3,000円

持ち物:ハーフパンツ、タオル、水分補給用ドリンク

- ①カウンセリング
- ②お着替え
- ③顔蒸し(5分程)
- ④脚蒸し(15分～20分)
- 合計40分～45分



POLA美容教室

「ポーラの人気ドリンクカフェ&リラックスハンドトリートメント」～アロマのハンドマッサージと石膏のハンドマスク体験～

<詳細>

1月13日(木)16:15～17:45 / 1月20日(木)16:15～17:45

要予約 定員:4名

講師:ポーラザビューティ高関店

参加費:700円

メモリード会員説明会

<詳細>

1月20日(木)11:00～13:00

予約不要 2階エレベーター前 担当:メモリードスタッフ

お気軽にお立ち寄りください！

NEW

古布で作るコサージュ作り

古布(衣服をほどいて布に戻したもの、再利用が可能な使用済みの布)を使い、コサージュを作ります。

先生が丁寧にレクチャーしますので、慣れない方でもお気軽にご参加いただけます！

<詳細>

1月14日(金)15:00～16:00

定員:10名(要予約) カルチャーエリア

講師:北島 よし江先生

参加費:500円(生地キット、ピン、型紙セット付)



NEW

料理教室

大好評第2弾！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。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♪インターネットや料理本に載っていない細かい所まで教えていただける絶好のチャンス！

教室は毎回テーマに沿って3回1クールで行います。

<詳細>

1月26日(水) 15:30～16:30「基本的な調理技術」

2月24日(水) 15:30～16:30「1回目の技術を生かしての料理」

3月30日(水) 15:30～16:30「2回目の技術を生かしての応用編」

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)

※1月の教室時に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:1月にご予約されたお客様は2月・3月も自動的に参加できる形となります

陶芸教室 今月は「節分の鬼の面」作り

想いをカタチに...

オンリーワンの作品を心をこめて

作ってみませんか？

<詳細>

1月10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 正子先生

※作成した作品は先生が持ち帰り、焼き上げて翌月のお渡しとなります。



～1月のスポーツイベント！！～

NEW

フォームローラー(ストレッチポール)を使ったトレーニング&ストレッチ

フォームローラーとは基本的に「筋膜」という全身の皮下から筋肉、臓器などあらゆる組織を覆っている結合組織の高密度化した部分をリリース(解放)するためのアイテムです。

自分で簡単に筋肉のセルフケアが行え、自宅でも行うことができるので人気が高まっています！筋膜をリリースすることで、疲労回復や準備運動・クールダウンの効果があり、血流促進にも効果的です。運動をしている方はもちろん、立ち仕事を行ってる方、冷え性、むくみ、ダイエットを行っている方などにおススメです。山崎トレーナーが日頃行っているストレッチ&トレーニング方法をレクチャーいたします！

<詳細>

日程：1月13日(木) 15:00～15:45 / 1月27日(木) 15:00～15:45

定員:各日8名(要予約) 会場:2階サブスタジオ 担当:山崎トレーナー

持ち物:フォームローラー(お持ちではない方は当クラブのストレッチポールで行います)



大人気！「ゴルフレッスン」会

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！
1人ひとりのレベルに合わせて丁寧に指導いたします。
是非この機会にプロの指導を受けてみませんか？

<詳細>

1月6日(木)18:00～20:00

1月9日(日)17:00～19:00

1月15日(土)18:00～20:00

1月17日(月)18:00～20:00

1月22日(土)18:00～20:00

1月30日(日)17:00～19:00



担当:良田 陽子プロ(日本女子ゴルフ協会、小幡郷所属)

会場:ゴルフレンジ個室 お一人様30分(要予約)

参加費:3,300円(税込) ※個室打席料込み

サンデーモーニングラン

ランニング好きな方、マラソンにチャレンジしてみたい方、どなたでも大歓迎です！レベルに合わせて走るコースを決めていきます。新しい挑戦始めてみませんか？

1月9日(日)、1月23日(日) 9:15～10:15

予約不要 集合:フロント前 担当:酒井トレーナー

※時間になりましたら出発します

プロテイン試飲会

日程:1月21日(金) 11:00-13:00 / 17:00-19:00

会場:フロント横

初心者・経験者交流卓球

卓球を通して初心者・経験者関係なく交流を楽しむ時間です！

フリータイム(貸切)としてお気軽にご利用ください♪

<詳細>

1月16日(日)14:00～16:00

1月30日(日)14:00～16:00

会場:4階卓球ルーム ※フリータイム、予約不要

20分エクササイズ！

20分という短い時間ですが、充実度の高いエクササイズを行います！お気軽にご参加ください♪

・「自宅でもできる！有酸素運動ダイエット」

内容:9種類のエクササイズ×2セット行う、脂肪燃焼系エクササイズ

1月7日(金) 15:30-15:50

・「簡単ダンベルエクササイズ」

内容:ダンベルを使って行う全身エクササイズ

1月21日(金) 15:30-15:50

定員:各日8名(要予約) 2階サブスタジオ

担当:酒井トレーナー

お知らせ

1月、2月のサイクリングサークルは冬季お休みとさせていただきます。3月から再開いたします。

募集中！

グランクラブ高崎3周年間近！サンクスバスツアー ～神奈川県三崎漁港でマグロ三昧&水中観測船の旅～

日程:1月28日(金) 7:00グランクラブ出発～17:00グランクラブ到着予定

行程:みうら・みさき海の駅(水中観測船乗船)～昼食～お土産タイム

参加費:13,000円

※参加費に含まれるもの:貸切バス代、高速道路代、駐車料金、旅行保険、水中観測船乗船代、昼食代(2,000円相当)

参加者対象:グランクラブ会員様、ご家族、ご友人

お申込みはフロントで承ります。詳細はホームページ、館内掲示にてご確認ください♪

