2022.4 EVENT & CULTURE

★４/２２～２８は中庭レッスンWEEK★
※詳細はプログラムスケジュールに掲載します！

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◆

３/３１（木） 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
E
耳つぼジュエリー　12:40～13:40
要予約　1名20分　定員3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
E
要予約　定員：8名　2階サブスタジオ　担当：酒井

スタッフによるサポートプログラム
スマホ相談室
16：00～17：00
E
要予約　お一人15分　カルチャーエリア　担当：浜田元気

2
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

いろいろできる
ゴルフレンジ使い方講座
18:30～19:30
E
要予約　ゴルフレンジ個室　定員：4名
担当：浜田　元気

3
サンデーモーニングラン
9:15～10:15
E
予約不要　酒井トレーナー　フロント集合

絵画教室（水彩・パステル・色鉛筆画）
１３：００～１４：００
C
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

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

4
NEW
ノルディックウォーキング
「桜満開！ひびき橋つり橋～
染料植物園ハイキング」
10：00～12：00
定員：10名　現地集合解散
詳細は裏面をご確認ください
E

書道教室
16:00～18:00
C
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
C
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：「香道、源氏香」について

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

7
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
E
要予約　お一人15分　カルチャーエリア
担当：浜田　元気

ゴルフレッスン会
18：00～20：00
E
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

8
C
はじめてのフランス語　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　12:40～13:40
要予約　1名20分　定員3名　カルチャーエリア
参加費：1,500円　講師：永塚 真由美
E

自然な解決法のご提案～純粋な精油を活用して～
14:00～15:00
要予約　定員：10名　カルチャーエリア
参加費：1,200円　講師：坂井 土喜
E

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
C

9
E
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階旧元気堂
お一人様1回（1時間枠）：3,000円　講師：青木ひろよ

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
C

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
E

10
サイクリングサークル
9:00 ～ 12:00　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！
E

『源氏物語』を楽しむ会
A　13:00～14:30　/　B　14:40～16:10
（AとBともに同じ内容）
要予約　定員：各16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
E

杏ちゃんの将棋塾　16:30～18:30
「未経験者・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
E

11
C
英会話教室（入門～初級編）
10:30～12:00　カルチャーエリア
要予約　定員：12名　川端講師

なわとびダイエットエクササイズ！
14：00～14：20
NEW
要予約　定員：6名　2階サブスタジオ
担当：酒井トレーナー
E

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
E

12
休館日

13
NEW
C
クラフトテープ教室 エキスパートクラス
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

枯れないお花で彩るフラワーデコレーション
「幸せな春色ミモザとガーベラの
爽やかなオレンジリース」
NEW
14：30～15：30
E
定員：16名　参加費2,000円（税込）
講師：藤倉　いこ

14
E
ヤクルト健康教室～お土産付き～
「今日からはじめる認知症予防」
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

英会話教室（入門～初級編）
13:00～14:30
C
要予約 定員：12名　カルチャーエリア
川端講師

15
E
耳つぼジュエリー　12:40～13:40
要予約　1名20分　定員3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
E
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
E

16
C
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
E
要予約　定員:16名　カルチャールーム
講師：Yuco

NEW
4月誕生日会 15:30～16:30
E
2階カフェテリア 参加費無料 予約はフロントにて
詳細は裏面・掲示板をご確認ください！

17
サンデーモーニングラン
9:15～10:15
E
酒井トレーナー　予約不要　フロント集合

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

NEW
イースターエッグランイベント
予約不要　参加費無料
場所：中庭　雨天中止
詳細は裏面・掲示板をご確認ください♪
E

18
C
陶芸教室「食器皿」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）

シネマ交流「しあわせのパン」
14:00～ 1時間54分/18:00～ 1時間54分
要予約　各定員：10名
3階シアタールーム
E

書道教室　16:00～18:00
C
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）

19
休館日

20
黄土よもぎ蒸し「顔蒸し・足蒸し体験」
10：00～18：00
E
要予約　定員:8名　2階旧元気堂
お一人様1回（1時間枠）：3,000円　講師：青木ひろよ

絵画教室（水彩・パステル・色鉛筆画）
13:00～14:00
C
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

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
C

21
C
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
C
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
お一人 30分 3,300円（税込）※個室打席料込
E

22
E
耳つぼジュエリー 12:40～13:40
要予約　1名20分　定員3名　カルチャーエリア
参加費：1,500円　講師：永塚　真由美

POLA美容教室 14:00～15:30
「パーソナルカラーで似合うマスクカラーとマスクメイク」
要予約　定員：４名　カルチャーエリア
参加費：無料　講師：POLA高関店
E

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

23
C
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「カラスの親指」
14:00～ 2時間40分
要予約　定員：10名
3階シアタールーム
E

ゴルフレッスン会　18:00～20:00
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　良田　陽子プロ
E

24
E
『源氏物語』を楽しむ会
A　13:00～14:30　/　B　14:40～16:10
（AとBともに同じ内容）
要予約　定員：各16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

杏ちゃんの将棋塾　16:30～18:30
「未経験者・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
E

25
C
英会話教室（入門～初級編）
10:30～12:00　カルチャーエリア
要予約　定員：12名　川端講師

POLA美容教室 13:30～15:00
「パーソナルカラーで似合うマスクカラーとマスクメイク」
要予約　定員：４名　カルチャーエリア
参加費：無料　講師：POLA高関店
E

なわとびダイエットエクササイズ！
15：00～15：20
NEW
要予約　定員：6名　2階サブスタジオ
担当：酒井トレーナー
E

26
休館日

27
NEW
E
～みんなで楽しく～　写真サークル
13:00～14:00
要予約　カルチャーエリア　定員：10名　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
C

NEW
はじめてのフランス語
15：30～16：30
C
要予約　定員：12名　カルチャーエリア
講師：須藤朋子
（3月8日の教室と同じ内容になります）

28
NEW
Group Fightプレレッスン
16：30～17：00
E
3階メインスタジオ　定員：30名
担当：田村 & 吉澤

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

29
耳つぼジュエリー 12:40～13:40
要予約　1名20分　定員3名　カルチャーエリア
参加費：1,500円　講師：永塚　真由美
E

NEW
Group Fightプレレッスン
18:00～18:30
E
3階メインスタジオ　定員：30名　田村＆吉澤

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
E

30
ボールペン習字
１４：００～１６：００
E
要予約 定員15名　参加費：500円　カルチャーエリア
初回教材費：1,000円　講師：勅使川原　里雪

スタッフによるサポートプログラム
スマホ相談室
18:30～19:30
E
要予約　お一人15分　カルチャーエリア
担当：浜田　元気

～4月の注目カルチャー＆イベント！！～

枯れないお花で彩るフラワーデコレーション
～幸せな春色ミモザとガーベラの爽やかなオレンジリース～

高級素材造花のアーティシャルフラワー、生花から加工したプリザーブドフラワー、自然な風合いのドライフラワーなど様々な種類のお花をミックスして長く飾れる日々の癒しのフラワーリースをデコレーションします。
【4月】 アーティフィシャルフラワー素材のガーベラの花言葉は「希望」「常に前進」とポジティブな表現が多く、元気な気持ちにさせてくれます。可愛らしいミモザとプリザーブドフラワーのかすみ草、ドライオレンジの香りを楽しみながら癒しのリースを制作しましょう。テーブルに置いてキャンドルを灯すとテーブルフラワーとしてもお楽しみいただけます。

<詳細>
日程 :4月13日(水)14:30～15:30
定員:16名（要予約） 会場:カルチャーエリア 参加費:2,000円
講師:藤倉 いこ先生(フラワーデザイナー)
※作品の大きさは直径23㎝となります

『源氏物語』を楽しむ会 ～「桐壺」巻を読む～
4月より開講形態の変更のお知らせ 持続可能な活動を目指します

◆ 第2日曜(前月第4日曜の続き)
A 13:00～14:30(定員16名) / B 14:40～16:10(定員16名)
(A時限、B時限ともに同一内容です。都合の良い時限をお選びください)

◆ 第4日曜(当月第2日曜の続き)
A 13:00～14:30(定員16名) / B 14:40～16:10(定員16名)
(A時限、B時限ともに同一内容です。都合の良い時限をお選びください)

★第2日曜(4月10日)「桐壺」巻 ～こうして、光源氏は誕生した～
親王となる可能性もあった主人公は、桐壺帝の熟慮の結果、臣下への道を歩むことになりました。いわゆる臣籍降下です。これより主人公は、賜姓源氏、光源氏として生きてゆきますが、この物語は、皇位継承の光と影という宿命的テーマを内包しつつ進められるのです。

★第4日曜(4月24日)「桐壺」巻 ～光源氏の元服と結婚、藤壺への思慕
源氏は12歳の若さで元服します。当時の元服は、多くは結婚と一体で、源氏は左大臣の姫君、葵の上を妻とします。母系制の当時、源氏は左大臣邸に通うことで、その後見を得るのです。しかし、源氏の心は、亡き母に似ていると言われる天皇妃藤壺にあるのでした。

会場:カルチャーエリア 全クラス要予約 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
※前回参加された方は、その時の資料を持参してください。
また、前回不参加の方には、プリント資料を用意いたします(200円)

クラフトテープ教室 エキスパートクラス新設

大人気のクラフトテープ教室に「エキスパート(上級者)クラス」を新設しました！より高レベルの技術を習得したい方向けのクラスです。その他のクラフトテープ教室は下記の通り開催いたします。

<4月クラフトテープ教室詳細>
9日(土)14:00～16:00(全対象者) 定員15名
13日(水)10:00～12:00(エキスパートクラス) 定員15名
16日(土)10:00～12:00(初心者限定クラス) 定員8名
23日(土)13:00～15:00、15:00～17:00(全対象者)定員各15名

会場:カルチャーエリア 講師:高間 房子
1作品:1,000円

～みんなで楽しく～ 写真サークル

毎月テーマを決めて写真を撮りましょう！皆で撮った写真を見て、お話をする。気楽に参加できる、ゆったりとしたサークルです！
<詳細>
4月27日(水)13:00～14:00
定員:10名(要予約) カルチャーエリア
担当:浜田 元気

4月お誕生日会
4月16日(土)15:30～16:30
参加費無料、焼菓子ドリンク付き
詳細は掲示板にて(^^)

～4月のスポーツイベント！！～

Group Fight プレレッスン

あの人気のスタジオレッスンが帰ってくる・・・・！！
「Group Fight(グループファイト)」はボクシング等、音楽のリズムに合わせながら様々な格闘技の動作を行う有酸素運動エクササイズです！
楽しみながらシェイプアップ、筋力アップ！
5月より新規導入のスタジオプログラム、その前にプレレッスンイベントを実施します！是非ご参加ください♪

<詳細>
4月28日(木)16:30～17:00
4月29日(金・祝)18:00～18:30
定員:各日30名（要予約）
会場:3階メインスタジオ
担当:田村、吉澤

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>
4月7日(木)18:00～20:00
4月9日(土)18:00～20:00
4月11日(月)18:00～20:00
4月21日(木)18:00～20:00
4月23日(土)18:00～20:00
4月29日(金)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

初心者・経験者卓球交流会

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>
4月3日(日)14:00～16:00
4月17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

いろいろできる！ゴルフレンジ使い方講座

シュミレーションゴルフの使い方について詳しくご案内いたします！最近ゴルフレンジを使い始めた方はもちろん、これを機に操作方法を聞いてみたい方必見です。
ゴルフがますます楽しくなる・・・・・・！！

<詳細>
4月2日(土)18:30～19:30
定員:4名(要予約) 会場:ゴルフレンジ個室
講師:浜田 元気 参加費:無料

ノルディックウォーキング

～桜満開！ひびき橋つり橋＆染料植物園ハイキング～

ノルディックウォーキングイベント再開！
ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使って行う、負荷が軽く効果の高いフィットネスウォーキングです。

今回は、高崎市染料植物園駐車場から出発し、ひびき橋～観音山公園～染料植物園周遊コースを歩きます。
タイミングが良ければ、桜が満開・・・・！？
クラブ外でのイベント、気分転換にいかがでしょうか？
ノルディックウォーキングが初めてな方も大歓迎！
丁寧にレクチャーいたします。ご参加お待ちしております！

<詳細>
4月4日(月)10:00～12:00 定員:10名(要予約)

集合場所:高崎市染料植物園駐車場
※現地集合、現地解散となります
持ち物:水分、補給食、おやつなど
※動きやすい服装でお越しください
ノルディックウォーキングのストックはご用意いたします
約3キロのコースを歩きます(雨天中止)

講師:酒井トレーナー
(日本ノルディックウォーキング協会認定インストラクター)、浜田

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♪

①「自宅でもできる！有酸素運動ダイエット」
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
4月1日(金) 15:30-15:50 定員:8名

②「簡単！ダンベルエクササイズ」
ダンベルを使って行う全身エクササイズ
4月15日(金) 15:30-15:50 定員:8名

③「なわとびダイエットエクササイズ！」
エアなわとびを使って、有酸素運動！脂肪燃焼！
4月11日(月) 14:00～14:20 定員:6名
4月25日(月) 15:00～15:20 定員:6名

要予約 場所:2階サブスタジオ 担当:酒井トレーナー

イースターエッグランイベント♪

<詳細>
4月17日(日)14:30～16:30
予約不要 会場:中庭
参加費:無料 詳細は掲示板にて(^^)