

2022.6 EVENT & CULTURE

★6/8 アイテムショップ物販販売会★

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>カルチャー</p> <p>フィットネス・スポーツ</p> <p>セミナー・講習会</p> <p>催し物</p> <p>文化・コミュニティ</p>		<p>1</p> <p>お香調合教室 C 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/2,000円(税込) テーマ:「香袋(匂い袋)作り」</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>はじめてのフランス語 C 15:30~16:30 要予約 定員:12名 カルチャーエリア 講師:須藤朋子</p>	<p>2</p> <p>英会話教室(入門~初級編) C 13:00~14:30 要予約 定員:12名 カルチャーエリア 川端講師</p> <p>山崎トレーナー特別パーソナル E 15:00~15:30 要予約 定員:1名 30分3,300円 → 30分1,500円(特別価格)</p>	<p>3</p> <p>耳つぼジュエリー E 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</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階サブスタジアム 担当:酒井トレーナー</p> <p>簡単!ダンベルエクササイズ E 19:30~19:50 要予約 定員:8名 2階サブスタジアム 担当:山崎トレーナー</p>	<p>4</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 参加費:無料</p>	<p>5</p> <p>サンデーモーニングラン E 9:15~10:15 予約不要 酒井トレーナー フロント集合</p> <p>絵画教室(水彩・パステル・色鉛筆) 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>卓球交流会 E 14:00~16:00 予約不要(フリータイム) 4F卓球ルーム</p> <p>杏ちゃんの将棋塾 E 16:15~18:15 「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</p>
<p>6</p> <p>陶芸教室「お皿」作り C 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>新井トレーナー特別パーソナル E 13:30~14:00 要予約 定員:1名 30分3,300円 → 30分1,500円(特別価格)</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 ※書道道具一式は各自ご持参ください</p>	<p>7</p> <p>休館日</p>	<p>8</p> <p>ノルディックウォーキング E 「楽山園&道の駅甘楽めぐり」 10:00~12:30 要予約 定員:10名 ※現地集合解散 ※詳細は裏面をご確認ください</p> <p>スタッフによるサポートプログラム E スマホ相談室 E 13:30~14:30 要予約 お一人30分 カルチャーエリア 担当:浜田友衣</p> <p>田村トレーナー特別パーソナル E 15:00~15:30 要予約 定員:1名 30分3,300円 → 30分1,500円(特別価格)</p>	<p>9</p> <p>シネマ交流会「鍵泥棒のメソッド」 E 14:00~2時間8分 18:00~2時間8分 要予約 各定員:10名 3階(ゲーム)シアタールーム</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 30分 3,300円(税込) ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込</p>	<p>10</p> <p>耳つぼジュエリー E 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</p> <p>自然な解決法のご提案~純粋な精油を活用して~ E 14:00~15:00「消臭スプレー作り」 定員:10名 カルチャーエリア 参加費:1,200円 講師:坂井 土喜</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 貴</p>	<p>11</p> <p>シルクdeヘアケアイベント E 10:00~15:00 要予約 お一人30分 参加費:3,500円(税込) 場所:旧元氣堂 講師:noriko</p> <p>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>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 30分 3,300円(税込) ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込</p>	<p>12</p> <p>サイクリングサークル E 9:00~11:30 要予約 定員:10名 酒井・浜田 橋名湖畔サイクリング ※現地集合・解散 ※詳細は掲示板、公式LINEにて告知いたします!</p> <p>『源氏物語』を楽しむ会 E A13:00~14:30/B14:40~16:10 (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</p> <p>高桑トレーナー特別パーソナル E 17:30~18:00 要予約 定員:1名 30分3,300円 → 30分1,500円(特別価格)</p>
<p>13</p> <p>シルクdeヘアケアイベント E 10:00~14:00 要予約 お一人30分 参加費:3,500円(税込) 場所:旧元氣堂 講師:noriko</p> <p>英会話教室(入門~初級編) C 10:30~12:00 要予約 定員:12名 カルチャーエリア 川端講師</p> <p>なわとびダイエットエクササイズ! E 14:00~14:15 要予約 定員:6名 2階サブスタジアム 担当:酒井トレーナー</p>	<p>14</p> <p>休館日</p>	<p>15</p> <p>クラフトテープ教室 エキスパートクラス C 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</p> <p>みんなで楽しく~ 写真サークル E 13:00~14:00 要予約 カルチャーエリア 定員:10名 担当:浜田友衣</p> <p>POLA美容教室 E 14:30~16:00 「お顔スッキリマッサージとシュワシュワ炭酸マスク」 要予約 定員:4名 カルチャーエリア 参加費:無料 講師:POLA高間店</p> <p>茶道教室 C 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</p>	<p>16</p> <p>大塚製薬ウェルネスセミナー E 「女性の健康について」11:00~12:00 要予約 定員:16名 カルチャーエリア 参加費:無料 講師:大塚製薬株式会社 ※参加費無料</p> <p>英会話教室(入門~初級編) C 13:00~14:30 要予約 定員:12名 カルチャーエリア 川端講師</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 30分 3,300円(税込) ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込</p>	<p>17</p> <p>耳つぼジュエリー E 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</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 酒井トレーナー 2階サブスタジアム</p> <p>プロテイン試飲特別販売会 E 11:00~13:00/17:00~19:00 フロント横にて実施</p> <p>なわとびダイエットエクササイズ! E 19:30~19:45 要予約 定員:6名 2階サブスタジアム 担当:高桑トレーナー</p>	<p>18</p> <p>初心者限定!クラフトテープ教室入門 C 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</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 参加費:無料 講師:Yuco</p> <p>6月誕生日会 E 15:30~16:30 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!</p>	<p>19</p> <p>サンデーモーニングラン E 9:15~10:15 予約不要 酒井トレーナー フロント集合</p> <p>絵画教室(水彩・パステル・色鉛筆) 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>卓球交流会 E 14:00~16:00 予約不要(フリータイム) 4F卓球ルーム</p> <p>杏ちゃんの将棋塾 E 16:15~18:15 「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</p>
<p>20</p> <p>ヤクルト健康教室~お土産付き~ E 「熱中症は予防が大事」 10:00~11:00 要予約 定員:10名 カルチャーエリア 参加費:無料 講師:ヤクルト管理課</p> <p>二の腕引き締めエクササイズ! E 14:00~14:20 要予約 定員:8名 2階サブスタジアム 担当:吉田トレーナー</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 ※書道道具一式はご持参ください</p>	<p>21</p> <p>休館日</p>	<p>22</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 持ち物:替えの靴下</p> <p>牛崎トレーナー特別パーソナル E 15:30~16:00 要予約 定員:1名 30分3,300円 → 30分1,500円(特別価格)</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 30分 3,300円(税込) ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込</p>	<p>23</p> <p>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>スタッフによるサポートプログラム E スマホ相談室 E 13:30~14:30 要予約 お一人30分 カルチャーエリア 担当:浜田友衣</p> <p>アーユルヴェーダ夏の過ごし方 E 15:00~16:00 要予約 定員:8名 カルチャーエリア 参加費:無料 講師:吉田トレーナー</p> <p>升興トレーナー特別パーソナル E 20:00~20:30 要予約 定員:1名 30分3,300円 → 30分1,500円(特別価格)</p>	<p>24</p> <p>耳つぼジュエリー E 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</p> <p>枯れないお花で彩るフラワーデコレーション E 「ナチュラルなプリキ花器にドライフラワー風 アーティフィシャルローズのガーデンアレンジ」 14:30~15:30 要予約 定員:16名 参加費2,000円(税込) 講師:藤倉 いこ</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 貴</p>	<p>25</p> <p>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>酒井トレーナー特別パーソナル E 16:00~16:30 要予約 定員:1名 30分3,300円 → 30分1,500円(特別価格)</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 30分 3,300円(税込) ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込</p>	<p>26</p> <p>ゆるゆるサイクリング E 9:00~11:00 要予約 定員:6名 担当:酒井 ママチャリでもOK! ※詳細は掲示板、公式LINEにて告知いたします</p> <p>『源氏物語』を楽しむ会 E A13:00~14:30/B14:40~16:10 (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</p>
<p>27</p> <p>英会話教室(入門~初級編) C 10:30~12:00 要予約 定員:12名 カルチャーエリア 川端講師</p> <p>シルクdeヘアケアイベント E 13:00~18:00 要予約 お一人30分 参加費:3,500円(税込) 場所:旧元氣堂 講師:noriko</p> <p>簡単!ダンベルエクササイズ E 19:30~19:50 要予約 定員:8名 2階サブスタジアム 担当:石関トレーナー</p>	<p>28</p> <p>休館日</p>	<p>29</p> <p>ポーセラーツ教室 E 10:00~12:00 要予約 定員:10名 カルチャーエリア 講師:歌代 順子 参加費/500円(税込) ※材料費は別途料金</p> <p>はじめてのフランス語 C 14:00~15:00 要予約 定員:12名 カルチャーエリア 講師:須藤朋子 (6月1日の教室と同じ内容になります)</p> <p>石関トレーナー特別パーソナル E 19:00~19:30 要予約 定員:1名 30分3,300円 → 30分1,500円(特別価格)</p>	<p>30</p> <p>シネマ交流会「あん」 E 14:00~1時間53分 18:00~1時間53分 要予約 各定員:10名 3階(ゲーム)シアタールーム</p> <p>吉田トレーナー特別パーソナル E 16:00~16:30 要予約 定員:1名 30分3,300円 → 30分1,500円(特別価格)</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>◆ご予約について◆</p> <p>5/30(月) 9:00よりWEB予約を開始いたします!</p> <p>※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</p>		

～6月の注目カルチャー&イベント！！～

NEW 髪や頭皮のケア「シルクdeヘアケア」

紫外線が強いこの時期に、天然シルクのちからで髪や頭皮をしっかりとケアしませんか？群馬県産のシルク天然アミノ酸の抽出原液100%で枝毛・キレ毛を予防☆育毛・薄毛対策やUV効果もあり、髪や頭皮の老化防止作用もあります。是非、この機会に参加してみませんか？

日程：6月11日(土)10:00～15:00 (10名)
6月13日(月)10:00～14:00 (8名)
6月27日(月)13:00～18:00 (10名)

※お一人様30分枠(アイヘッドショルダー20分)
会場：旧元気堂ルーム
参加費：3,500円(税込)
講師：noriko先生



NEW アーユルヴェーダ 夏の過ごし方

アーユルヴェーダとは古代インドで発祥し伝承されてきた生命の科学。生きやすくなるための生活の智慧です。夏はピツタドーシャ(主に火のエネルギー)の影響を受けやすい季節です。季節に合った食事、運動や余暇の過ごし方を取り入れ、これから迎える暑い夏を快適に乗り切りましょう。アーユルヴェーダに興味がある方も、初めて聞いたという方もお気軽にご参加ください。



日程：6月23日(木)15:00～16:00
定員：8名(要予約) 会場：カルチャーエリア
参加費：無料
講師：吉田トレーナー
(日本アーユルヴェーダスクール認定
アーユルヴェーダ・ライフスタイル・カウンセラー)

～6月のスポーツイベント！！～

NEW ゆるゆるサイクリング

サイクリングサークルやさしい版「ゆるゆるサイクリング」がスタート！ママチャリでもOK、景色を楽しみながらゆる～く、途中休憩もはさみながらサイクリングを楽しみましょう♪ご参加お待ちしております(^^)

<詳細>

6月26日(日)9:00～11:00
定員：6名(要予約) 担当：酒井トレーナー
9:00グラウンド高崎正面集合
ママチャリ、クロスバイクOK

※自転車保険に各自ご加入ください

※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

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>

6月9日(木)18:00～20:00
6月11日(土)18:00～20:00
6月16日(木)18:00～20:00
6月22日(水)18:00～20:00
6月25日(土)18:00～20:00



講師：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

枯れないお花で彩る フラワーデコレーション

～ナチュラルなブリキ花器にドライフラワー風
アーティフィシャルローズのガーデンアレンジ

高級素材造花のアーティフィシャルフラワー、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テーブルアレンジをデコレーションします。

【6月】ブリキ器はもふもふの取っ手が可愛い今年の新作です。人気のドライ風アーティフィシャルフラワー、造花の薔薇は3色の中から好きなお色を選べます。季節のラベンダーや紫陽花プリザーブド加工されたかすみ草やライスフラワーを繊細に添えて、梅雨の時期に優しく咲く花々をデコレーションしましょう。

日程：6月24日(金)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(税込)
講師：藤倉 いこ先生(フラワーデザイナー)

※サイズ 高さ13センチ、横8センチ



『源氏物語』を楽しむ会

～原文を声に出して読みます、
紫式部のメッセージに耳を傾けます～

★第2日曜(6/12) 13:00～14:30/14:40～16:10
「帚木(はゝきぎ)巻」～雨夜の品定め一妻をめとらば

実質的な光源氏物語の開始が「帚木」巻となります。その前半は、「雨夜の品定め」と称される青年貴族たちの女性談義です。いつの世も変わらない、男性たちの理想の女性像を求めての会話が展開されます。さあ、彼らの青春の言葉に耳を傾けてみましょう。

★第4日曜(6/26) 13:00～14:30/14:40～16:10
「帚木(はゝきぎ)巻」～雨夜の品定め一受領層の女

「雨夜の品定め」をリードするのは、頭の中將や左の馬の頭ですが、特に馬の頭は、経験も豊富、そして何よりも、受領層に所属する中流貴族です。ほとんど聞き役に徹する光源氏は、自身のまだ知らない受領層の女に興味を持つこととなります。

定員：各クラス16名(要予約) 会場：カルチャーエリア
参加費：500円(税込) 持ち物：筆記用具
講師：河地 修先生(東洋大学名誉教授)

※5月の第4日曜を承けて、6月の第2日曜、さらに第4日曜へと続きます。同じ日の両時限(13:00～14:30/14:40～16:10)は同一内容です。都合のいい時間帯でご参加ください。テキストはプリント資料を配布いたします。また、前回参加された方は、その時のプリント資料を持参してください。お持ちでない方へはご用意いたします(200円)

大塚製薬ウェルネスセミナー

「女性の健康について」

ポカリスエットやカロリーメイトでお馴染みの大塚製薬株式会社さまとの協業イベント！6月は「女性の健康について」女性の健康を改めて考え、女性ホルモンの基礎知識について学んでみませんか？参加者全員に嬉しいお土産付きです♪

6月16日(木)11:00～12:00
定員：16名(要予約) 会場：カルチャーエリア
講師：大塚製薬株式会社 参加費：無料
※今回は女性限定のイベントとさせていただきます



ノルディックウォーキング

「楽山園&道の駅甘楽めぐり」

ノルディックウォーキングイベント第2弾！
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、全身を使うフィットネスウォーキングです。

今回は、道の駅甘楽を出発し、遊歩道～楽山園を歩きます。
クラブ外でのイベント、気分転換にいかがでしょうか？
ウォーキング後は道の駅でショッピングも♪
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>

6月8日(水)10:00～12:30 定員：10名(要予約)

集合場所：道の駅甘楽駐車場
※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
※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

※詳細は掲示板・公式LINEで告知いたします



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>

6月5日(日)14:00～16:00
6月19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



6月生まれ誕生日会

6月18日(土)15:30～16:30
※参加費無料、詳細は掲示板、公式LINEにて告知いたします



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♪
6月より、夜の部の20分エクササイズも増設！

場所：2階サブスタジオ 要予約
※定員は各レッスンによって異なります

1. 二の腕引き締めエクササイズ

肌の露出が増える季節・・・気になる二の腕を引き締めるエクササイズを行います

6月20日(月)14:00-14:20
担当：吉田トレーナー

2. 「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
6月3日(金) 15:30-15:50
担当：酒井トレーナー

3. 「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

NEW 6月3日(金) 19:30-19:50
担当：牛崎トレーナー

6月17日(金)15:30-15:50
担当：酒井トレーナー

NEW 6月27日(月)19:30-19:50
担当：石関トレーナー

4. 「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！

6月13日(月) 14:00-14:15
担当：酒井トレーナー

NEW 6月17日(金) 19:30-19:45
担当：高桑トレーナー

NEW トレーナー特別パーソナルトレーニング

パーソナルトレーニングって何？興味があるけど一歩が踏み出せない方、6月は特別価格で各トレーナーのパーソナルトレーニングが受けられるチャンスです！ダイエット、筋トレ、美ボディ、筋膜リリース、アンチエイジングなど・・・ご希望に合わせて担当トレーナーがサポートいたします！

・6月2日(木)15:00～15:30(山崎トレーナー)
・6月6日(月)13:30～14:00(新井トレーナー)
・6月8日(水)15:00～15:30(田村トレーナー)
・6月12日(日)17:30～18:00(高桑トレーナー)
・6月22日(水)15:30～16:00(牛崎トレーナー)
・6月23日(木)20:00～20:30(升興トレーナー)
・6月25日(土)16:00～16:30(酒井トレーナー)
・6月29日(水)19:00～19:30(石関トレーナー)
・6月30日(木)16:00～16:30(吉田トレーナー)

各日定員1名(要予約) 料金：3,300円→1,500円(税込)
集合：2階ジムエリアカウンター