

# 2022.7 EVENT & CULTURE

★7/4～7/10 暗闇レッスンウィーク開催★  
★7/20～8/1 ZUMBAウェア特別価格販売会★

**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
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

- 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◆  
**6/30 (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

**4**

**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)

**NEW**  
**ハイパーボルトお試し体験** **E**  
14:30～14:40/16:00～16:10/  
16:30～16:40  
要予約 定員:各1名 2階旧元気堂 参加費:500円

**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

**5**

**休館日**

**6**

**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)  
「七夕の節供のお話、浄香5個作り」

**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

**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

**7**

**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 利江子

**NEW**  
**美尻deキュツ!** **E**  
14:00～14:20  
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

**8**

**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

**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

**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 「アロマを使った入浴剤作り」  
定員:10名 カルチャーエリア  
参加費:1,200円 講師:坂井 土喜

**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

**9**

**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**  
「LION/ライオン」25年目のただいま  
14:00～1時間58分  
17:00～1時間58分  
要予約 各定員:10名  
3階(ゲーム)シアタールーム

**10**

**NEW**  
**ビューティバイキング** **E**  
11:00～16:00  
予約不要 会場:中庭(雨天時5階フロア)  
※詳細は裏面をご確認ください

**『源氏物語』を楽しむ会** **E**  
14:15～16:15  
要予約 定員:2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

**NEW**  
**うっしーのスクワットチャレンジ!!** **E**  
18:00～19:00  
要予約 定員:4名(1名15分)  
2階ジムエリアフリーウエイト 担当:牛嶋トレーナー

**11**

**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 利江子

**NEW**  
**備えとしての遺言** **E**  
14:00～15:30  
要予約 定員:16名 カルチャーエリア  
参加費:無料 講師:井上 さおり

**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

**12**

**休館日**

**13**

**NEW**  
**書道教室入門** **C**  
10:00～12:00  
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  
※詳細は裏面をご確認ください

**はじめてのフランス語** **C**  
14:30～15:30  
要予約 定員:12名 カルチャーエリア  
講師:須藤朋子  
(7月6日の教室と同じ内容になります)

**14**

**苔玉作り教室** **C**  
10:00～12:00  
要予約 定員:6名 3階ゲームルーム  
講師:中野 睦美 参加費:1,500円(税込)

**大塚製薬ウェルネスセミナー** **E**  
11:00～12:00 「フレイル予防について」  
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

**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

**15**

**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

**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15分 カルチャーエリア 担当:浜田元気

**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

**16**

**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

**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

**NEW**  
**ハイパーボルトお試し体験** **E**  
15:30～15:40/16:00～16:10/  
16:30～16:40/17:00～17:10  
要予約 定員:各1名 2階旧元気堂 参加費:500円

**17**

**NEW**  
**ぐんまマラソン練習会10キロ** **E**  
9:10～10:40  
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)** **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 道具貸出あり 講師:井上 太郎

**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

**杏ちゃんの将棋塾** **E**  
16:15～18:15  
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

**18**

**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:旧元気堂 講師:noriko

**NEW**  
**超英会話入門** **C**  
10:30～12:00  
※詳細は裏面をご確認ください  
要予約 定員:12名 カルチャーエリア 川端 利江子

**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

**19**

**休館日**

**20**

**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

**～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:浜田元気

**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

**21**

**NEW**  
**羊毛フェルト教室** **E**  
10:00～12:00  
要予約 定員:16名 カルチャーエリア  
講師:青木 京子 参加費:2,000円(税込)

**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 3階ゲームルーム  
講師:中野 睦美 1作品1,500円(税込)

**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 利江子

**NEW**  
**美尻deキュツ!** **E**  
14:00～14:20  
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

**22**

**POLA美容教室** **E**  
10:30～12:00  
「表情筋を鍛えて脱たるみ顔」  
要予約 定員:4名 参加費:無料 講師:POLA高間店

**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

**枯れないお花で彩るフラワーデコレーション** **E**  
「爽やかなペーパーミントクリーンの素敵な  
貝形陶器の器に夏らしいお花をデザイン」  
14:30～15:30  
要予約 定員:16名 参加費:1,500円(税込) 講師:藤倉 いこ

**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

**23**

**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

**7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  
※詳細は公式LINE・館内掲示にてご確認ください

**「スポ婚」イベント** **E**  
16:00～  
定員:男性10名/女性10名  
場所:5階サブスタジアム  
※詳細は裏面をご確認ください

**24**

**サイクリングサークル** **E**  
9:00～11:00  
要予約 定員:10名 酒井・浜田  
様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

**『源氏物語』を楽しむ会** **E**  
14:15～16:15  
要予約 定員:2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** **E**  
17:00～19:00 良田 陽子プロ  
要予約 お一人30分 3,300円(税込)  
ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込

**25**

**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 利江子

**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

**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:石岡トレーナー

**26**

**休館日**

**27**

**ヤクルト健康教室～お土産付き～** **E**  
10:00～11:00 「良い睡眠で健康管理」  
要予約 定員:16名 カルチャーエリア  
参加費:無料 講師:ヤクルト管理士

**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

**ハイパーボルトお試し体験** **E**  
19:00～19:10/19:30～19:40  
要予約 定員:各1名 2階旧元気堂 参加費:500円

**28**

**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 担当:酒井・浜田  
※詳細は裏面をご確認ください ※現地集合解散

**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

**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

**29**

**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

**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

**シルクdeヘアケアイベント** **E**  
14:00～18:00  
要予約 お一人30分 参加費:3,500円(税込)  
場所:旧元気堂 講師:noriko

**30**

**スタッフによるサポートプログラム** **E**  
**スマホ相談室**  
17:00～18:00  
要予約 お一人15分  
カルチャーエリア  
担当:浜田 元気

**31**

**シネマ交流会 「八日目の蟬」** **E**  
14:00～2時間28分  
要予約 定員:10名  
3階(ゲーム)シアタールーム

主人公は、不倫相手の子供を誘拐し4年間  
育てた希和子と、彼女に育てられた過去を  
引きずったまま大人になった恵里菜。  
(母性)をテーマに、それぞれが抱える複雑な  
思いを時に繊細に、時に力強く描出。  
変化を遂げていく女たちの姿に引き込まれ、  
最後まで目が離せない。

# ～7月の注目カルチャー&イベント！！～

## 備えとしての遺言

NEW

終活の一つ、遺言。  
75歳以上で遺言書を作成している方は約10%と言われて  
います(自証証書、公正証書の合計)  
10人に1人しか遺言書を残していないのは、なぜなのか？  
書いていなければ、死後の手続きはどのように進行するのか？  
相続手続きの全体の仕組みと、遺言書を作るメリットをわかり  
やすくご説明します。

日程：7月11日(月)14:00～15:30

定員:16名(要予約)  
会場:カルチャーエリア  
参加費:無料  
法人名講師:NCPグループ 井上さおり先生  
(相続診断士)



## 羊毛フェルト教室

NEW

ふわふわの羊毛に針をチクチク刺すことで形を作っていく羊毛  
フェルト。初めての方でも簡単に作れるキットを使っ  
ての教室  
なので、失敗知らずで安心して作っていただけます。  
びっくりするほど簡単に楽しく作ってしまうので、是非体験して  
いただけたら嬉しいです！

【7月】 病の流行を封じるとい伝えがあるアマビエ。withコロナ  
時代の今 自分や大切な方への健康を願って手作りの可愛いアマビ  
エを作ってみませんか？プレゼントにもおすすめの作品です！

日程：7月21日(木)10:00～12:00

定員:16名(要予約) 会場:カルチャーエリア  
参加費:2,000円 持ち物:なし  
講師:青木 京子先生(羊毛フェルト作家)  
※作品サイズ:高さ10センチ



## 超英会話入門

NEW

毎月開催している人気の「英会話教室～入門・初級編」の他に、  
7月新たに「超英会話入門」クラスが新登場！

英会話を習ってみたい方、英語は苦手だけど挑戦してみたい！  
という方、是非この機会に初めてみませんか？  
講師は入門・初級編クラスと同じ、川端先生が分かりやすく  
レクチャーいたします。Let's challenge English!

日程：7月18日(月・祝)10:30～12:00

定員:12名(要予約) 会場:カルチャーエリア  
参加費:無料  
講師:川端 利江子先生  
内容:入門レベル  
※普段英会話教室～入門・初級編に参加されて  
いない方が参加対象となります。



## 書道教室入門

NEW

毎月開催している人気の「書道教室」の他に、7月新たに  
「書道教室入門」クラスが新登場！

書道の魅力は字がきれいになるだけでなく、心を落ち着かせて  
自分と向き合う時間ができる、姿勢が良くなる等、様々な  
メリットがあります。この機会に初めてみませんか？  
講師は書道教室と同じ、勅使川原先生がやさしく指導いたします！

日程：7月13日(水)10:00～12:00

定員:15名(要予約) 会場:カルチャーエリア  
参加費:お手本代100円  
講師:勅使川原 里雪先生(産経国際書道会審査会員)  
内容:入門レベル  
※書道道具一式は各自ご持参ください  
※普段書道教室に参加されていない方が  
参加対象となります。



## ビューティバイキング

NEW

体もココロも元気になって、オシャレに簡単に楽しめる  
大変身イベント！！是非ご参加ください！

日程：7月10日(日)11:00～16:00

予約不要 会場:中庭  
※雨天の場合は5階フロアにて13時から開催いたします

【内容】  
占い、コーヒー焙煎教室(試飲)、引き締めジェル、  
アイブロー(3日間落ちにくい)、ネイルシール、  
イヤークロ(貼るだけ引上げシール)  
有料美容アイテム販売会  
※グランクラブ会員様以外の方もご参加いただけます  
是非お問い合わせください！



## 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！

7月3日(日)14:00～16:00  
7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



## ZUMBAウェア特別価格販売会

NEW

大好評につき、第二弾開催！大人気のレッスン「ZUMBA」の  
ウェアを特別割引価格にて販売♪是非この機会にお買い求め  
ください!!(^\_^)！なくなり次第終了とさせていただきます。

日程：7月20日(水)～8月1日(月)

会場:1階物販コーナー前



# ～7月のスポーツイベント！！～

## うっしーのスクワットチャレンジ！！

NEW

★スクワットの限界の重さに挑戦★  
牛崎トレーナーと高桑トレーナーが補助に入ります。  
重さに恐れることなく自己ベストを出しましょう！  
目指せ100キロ！！限界にチャレンジ！

7月10日(日)18:00～19:00

定員:4名(1名15分枠、要予約)  
担当:牛崎トレーナー  
場所:2階ジムエリア フリーウエイト



## 美尻 de キュツ！

NEW

理想のぷりんとした「桃尻」を目指そう！  
意識をしないと実は全くお尻の筋肉は使えていません。  
美尻を作る意味でも、姿勢を美しく保つ意味でも  
ヒップトレーニングはマストです！  
四角く垂れたピーマン尻から、ぷりんとしたピーチ尻を  
目指して筋トレやストレッチを無理のない内容で  
一緒にトライしてみましょう！

7月7日(木)・21日(木) 14:00～14:20

定員:8名(要予約) 担当:山崎トレーナー  
場所:2階サブスタジオ



## 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♪  
場所:2階サブスタジオ 要予約

### 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

7月25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

7月1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

7月15日(金)15:30-15:50

担当:酒井トレーナー

7月25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！

7月1日(金) 19:30-19:45

担当:高桑トレーナー

7月14日(木) 14:00-14:15

担当:酒井トレーナー

## 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？

7月2日(土)18:00～20:00

7月6日(水)18:00～20:00

7月11日(月)18:00～20:00

7月24日(日)17:00～19:00

7月28日(木)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



## ノルディックウォーキング

「楽山園&道の駅甘楽めぐり」 晴れますように…！

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。

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&ランチも♪  
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！

7月28日(木)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  
※雨天中止とさせていただきます

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



## ぐんまマラソン練習会

NEW

11月3日、今年も「ぐんまマラソン」が開催されます！  
(フルマラソンの部、10キロの部、リバーサイドジョギングの部)  
グランクラブで一緒に参加しませんか？7月より毎月練習会を  
実施いたします。今回は10キロ、各自それぞれのペースで走り  
ましょう！ぐんまマラソンに出場されない方もご参加OKです♪

日程：7月17日(日)9:10～10:40 予約不要 フロント前集合  
※雨天中止、時間になったら出発します

## 「スポ婚」イベント！

NEW

運動好き、身体を鍛えている、アクティブな男女  
運動を通じてマッチングしませんか？

日程：7月23日(土)16:00～

場所:5階サブスタジオ 年齢対象:28歳～38歳  
定員:男性10名/女性10名  
参加費:男性5,500円/女性1,500円  
グランクラブ会員様・会員様紹介1,000円引き！の  
男性:4,500円/女性500円



お申込みは「PARTY☆PARTY高崎会場」のホームページより  
またはグランクラブまでお問合せください！