2022. 8 EVENT & CULTURE

★8/7（日）グランクラブ夏祭り開催！★

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
1 **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） **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	**2** 休館日	**3** **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） 「こくと深みのある匂袋作り 8月のお話とお盆にまつわるお話」 **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 「冷水点」での飲茶、 茶巾は千鳥形に畳んでのお遊び	**4** **POLA美容教室 10:30～12:00** E 「〇〇洗顔で若返り」 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 **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	**5** 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 NEW **有酸素運動ダイエット30分バージョン** E **15：15～15：45** 要予約　定員：8名　2階サブスタジオ　担当：酒井トレーナー **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階サブスタジオ　担当：高桑トレーナー	**6** **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） ゴルフレンジ個室　※個室打席料込	**7** NEW **グランクラブ夏祭り** **9：00～17：00** 終日全会員様ご利用いただけます （平日デイ・ナイト会員の方もOK！） 一般の方もご参加いただけます。 縁日や催し物、キッチンカー出店、 特別レッスンやイベント等盛りだくさん！ 是非ご来館ください！
8 **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 **POLA美容教室 13:30～15:00** E 「〇〇洗顔で若返り」 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 **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階サブスタジオ　担当：石関トレーナー	**9** 休館日	**10** **基礎から始める！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 **ランニングor ウォーキングワンポイントアドバイス** E **15：00～16：00** NEW 要予約　1名20分　定員：3名　酒井トレーナー　2階ジムエリア **はじめてのフランス語** C **～フランス文化や芸術の話とともに～** **16：00～17：00** 要予約　定員：12名　カルチャーエリア　講師：須藤朋子	**11** **ノルディックウォーキングin群馬の森** E **9：30～11：30** 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 **シネマ交流会　「マンマ・ミーア！」** E **14：00～ 1時間48分** **17：00～1時間48分** 要予約　各定員：10名　3階（ゲーム）シアタールーム **ゴルフレッスン会　17:00～19:00** 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	**12** **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** 「身体に大切なミネラル講座、暑さにも負けない身体作り」 定員：10名　カルチャーエリア 参加費：1,200円　講師：坂井 土喜 **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 **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	**13** NEW **大塚製薬「ウル・オス」限定無料配布イベント！** E **9：00～ ＆ 17：30～** 男性用スキンケア商品「ウル・オス」のスカルプシャンプーとスキンウォッシュのお試し用を各時間先着50名様に無料配布！男性のお客様に是非おススメ！ 女性の方ももちろんお使いいただけます。 配布場所：1階フロント横（なくなり次第終了） **顔ヨガ　15:00～16:00** E 要予約　定員:16名　カルチャールーム 講師：Yuco　参加費：無料　持ち物：顔が映る鏡、スマホ	**14** **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 **絵画教室（水彩・パステル・色鉛筆画）** C **11：00～12：00** 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 **『源氏物語』を楽しむ会** E **14：15～16：15** 要予約　定員：22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
15 **大人になってからでも遅くはない** **～超英会話入門教室～** 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 **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階サブスタジオ 担当：吉田トレーナー	**16** 休館日	**17** **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　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	**18** **大塚製薬ウェルネスセミナー** E **11:00～12:00**「男性用スキンケアについて」 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　※女性の方もご参加いただけます **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 **アーユルヴェーダに親しむ茶話会** E **15：00～16：00** 要予約　定員：16名　カルチャーエリア　参加費：無料　講師：吉田トレーナー	**19** **プロテイン試飲特別販売会** E **11：00～13：00** **17：00～19：00** 会場：1階フロント横 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	**20** **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　14:00～15:00** E 要予約　定員:16名　カルチャールーム 参加費：無料　講師：Yuco NEW **ランニング or ウォーキング ワンポイントアドバイス** E **15：00～16：00** 要予約　1名20分　定員：3名　酒井トレーナー 2階ジムエリア	**21** **サイクリングサークル　9:00～12:00** E 要予約　定員：10名　酒井・浜田「かき氷ライド」 ※詳細は掲示板、公式LINEにて告知いたします **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 **杏ちゃんの将棋塾　16:15～18:15** E 「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
22 **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 **シネマ交流会「私は貝になりたい」** E **14：00～ 2時間19分** **18：00～2時間19分** 要予約　各定員：10名　3階（ゲーム）シアタールーム **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） ゴルフレンジ個室　※個室打席料込	**23** 休館日	**24** **ヤクルト健康教室～お土産付き～** E **10：00～11：00**「免疫力を高める食事」 要予約　定員：16名　カルチャーエリア 参加費：無料　講師：群馬ヤクルト販売 ㈱ 管野栄養士 **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 持ち物：替えの靴下 NEW **アロマスプレーまたは 天然石ブレスレット作り体験** E **14：00～15：30** 要予約　定員：16名　カルチャーエリア　講師：横井 伊都子・井上りか ※詳細は裏面をご確認ください	**25** NEW **コーヒーの深常識** E **14：00～15：00** 要予約　定員：16名　カルチャーエリア 参加費：1,000円　講師：今井 由美 **はじめての中国語講座** C **20：15～21：15** 要予約　定員：12名　カルチャールーム 講師：升興トレーナー	**26** **耳つぼジュエリー　12:40～13:40** E 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 「アーティフィシャルグリーンとドライフラワーのガーランド」 **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 **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	**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 **8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 ※詳細は公式LINE・館内掲示にてご確認ください **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） ゴルフレンジ個室　※個室打席料込	**28** **ぐんまマラソン練習会10キロ　9:10～10:40** 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）** C **11：00～12：00** 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 **『源氏物語』を楽しむ会　14：15～16：15** E 要予約　定員：22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　16:15～18:15** E 「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
29 **羊毛フェルト教室** E **10：00～12：00** 「うさぎのバレリーナ作り」 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） **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	**30** 休館日	**31** **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 **はじめてのフランス語** C **～フランス文化や芸術の話とともに～** **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 （8月10日と同じ内容になります）				

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◆

7/29（金）　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

～8月の注目カルチャー＆イベント！！～

コーヒーの深常識

NEW

コーヒーは生鮮食品です。
食品栄養学上のコーヒーの正しい賞味期限は
焙煎して7日、挽いて3日、たてて30分
スポーツの前にはカフェインを･･･
今まで知らなかったコーヒーの深常識を勉強しませんか？

試飲あり、ドリップパックコーヒー2袋おまけ付きです♪

日程　:8月25日(木)14:00～15:00

定員:16名(要予約)
会場:カルチャーエリア
参加費:1,000円
講師:今井　由美
（NPO法人　一杯のコーヒーから地球が
見える公認インストラクター）

アーユルヴェーダに親しむ茶話会

NEW

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。
アーユルヴェーダの基本的な考え方～消化力と毒素、ドーシャ
（体質）と5元素、食事や運動、1日の過ごし方～について、
お茶をお供にお話します。
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　:8月18日(木)15:00～16:00

定員:16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）

アロマスプレーまたは 天然石ブレスレット作り体験

NEW

★アロマスプレー★
天然精油の心地よい香りで効果効能を活かし、自分だけの
リフレッシュスプレー、香水、虫除けスプレーを作りませんか？

参加費:1,000円
講師:横井　伊都子(リップスティック)

★天然石ブレスレット★
今叶えたい願い！身に付けることにより
エネルギーを高めパワーアップ！

参加費:2,500円～(石によって異なります)
講師:井上　りか(ビースマイル)

日程　:8月24日(水)14:00～15:30
定員:16名(要予約)　会場:カルチャーエリア

大塚製薬ウェルネスセミナー
～「男性用スキンケア」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！
今月は「男性用スキンケア」についてセミナーを開催します。
参加者全員に嬉しいお土産をプレゼント♪

日程:　8月18日(木)11:00～12:00
定員:16名(要予約)　会場:カルチャーエリア
参加費:無料 ※女性のお客様もご参加いただけます
講師:大塚製薬株式会社

基礎から始める！書道教室入門

毎月開催している人気の「書道教室」の他に、新たに
「書道教室入門」クラスがスタート！
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？

日程:　8月10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る方もご参加いただけますが、内容は
「入門レベル」となりますのでご自身の判断のもとご参加ください。

大人になってからでも遅くはない ～超英会話入門教室～

毎月開催している人気の「英会話教室～入門･初級編」の他に、
新たに「超英会話入門」クラスがスタート！
英会話を習ってみたい方、習ってみたいけど今さら･･･と
と思っていた方、是非この機会に初めてみませんか？

日程　:8月15日(月)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:超入門レベル

※普段英会話教室～入門･初級編に参加されている方もご参加いただけますが、内容は「超入門レベル」となりますので、ご自身の判断のもとご参加ください。

羊毛フェルト教室

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れてしまうので、
是非体験していただけたら嬉しいです！
8月は「うさぎのバレリーナ」を作ります。

日程　:8月29日(月)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)

お知らせ

８月のフラワーアレンジメント教室、
クラフトテープ教室(第2土曜日14:00～16:00)は
講師の都合によりお休みとさせていただきます

～8月のスポーツイベント！！～

ランニング or ウォーキング ワンポイントアドバイス

NEW

健康のためにランニングを始めたけれど、正しいフォームなのか
分からない。ダイエット目的で始めたランニングで膝を痛めて
しまった･･･。

ランニングは誰でも気軽にできる反面、身体への負担が大きい
運動です。そのため、膝や腰などの下半身だけでなく、肩や背中
といった上半身にもダメージを与え、間違ったフォームで走ると
ケガにつながる可能性があります。

そんなお悩みを持っている方、走力アップしたい方、脂肪燃焼
に適した効率の良いメニューを組んでほしい方、是非ご参加ください！ランニングフォームの基本や疲れにくい効率的なフォーム
をアドバイスいたします。ウォーキングを見てほしいという方も
大歓迎です♪

日程　:8月10日(水)15:00～16:00
　　8月20日(土)15:00～16:00
定員:各日3名(1名20分枠、要予約)
担当:酒井トレーナー
（2017年ぐんまマラソン女子総合2位）
場所:2階ジムエリア(室内にて行います)

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？

8月6日(土)18:00～20:00
8月11日(木)17:00～19:00
8月12日(金)18:00～20:00
8月22日(月)18:00～20:00
8月27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

ぐんまマラソン練習会

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）
本番に向けて毎月練習会を開催！
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♪

また、今年もグランクラブで一緒に大会に参加するメンバー
募集中！参加されるお客様にもれなく･･･
『グランクラブオリジナルTシャツ』をプレゼント♪

日程　:8月28日(日)9:10～10:40
予約不要　フロント前集合　担当:酒井トレーナー
※雨天中止、時間になったら出発します

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♪

8月21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
※今月は月1回の開催とさせていただきます

サイクリングサークル

夏到来！毎年恒例の「かき氷ライド」を開催します。
暑いですが、休憩をこまめに入れながら、かき氷やさん
目指してゆる～く楽しく走りましょう♪
ロードバイク、またはクロスバイクでご参加ください。
※ヘルメット着用でお願いします
詳細は掲示板、公式LINEにてお知らせいたします！

日程　:8月21日(日)9:00～12:00
定員:10名(要予約)　担当:酒井･浜田

9:00　グランクラブ高崎正面入口集合
走行距離:35キロ～40キロ

ノルディックウォーキング in 群馬の森

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。
健康増進や姿勢改善、代謝アップに効果的♪

今月は「群馬の森」にて公園内をウォーキングします。
クラブ外でのイベント、気分転換にいかがでしょうか？
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！

8月11日(木)9:30～11:30　定員:10名(要予約)

集合場所:群馬の森　※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

ショートエクササイズ！

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
※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

8月15(月)14:00-14:20　担当:吉田トレーナー

NEW **2.「有酸素運動ダイエット30分バージョン」**
9種類のエクササイズ×3セット行う、脂肪燃焼系エクササイズ

8月5日(金)　15:15-15:45　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

8月8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！

8月5日(金)　19:30-19:45　担当:高桑トレーナー