

2022.9 EVENT & CULTURE

★9/21（水）～30（金）
ヨガウェア特別価格販売会開催！★

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

◆ご予約について◆

8/31（水） 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

英会話教室（入門～初級編）
13:00～14:30

要予約 定員：12名 カルチャールーム
川端 利江子

シネマ交流会「それでも夜は明ける」

14:00～2時間15分

18:00～2時間15分

要予約 各定員：10名 3階（ゲーム）シアタールーム

2

絵画教室（水彩・パステル・色鉛筆画）

15:00～16:00

要予約 定員：16名 カルチャールーム
参加費/500円 道具貸出あり 講師：井上 太郎

有酸素運動ダイエット「30分」

ダンベルミックスバージョン

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

3

顔ヨガ 15:00～16:00

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

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

ゴルフフレンジ個室 ※個室打席料込

4

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
7キロコースをゆっくり走りましょう♪

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

5

陶芸教室「お皿」作り 10:00～12:00

要予約 定員：10名 カルチャールーム
講師：水野 正子 1作品1,500円

書道教室 16:00～18:00

要予約 定員：15名 カルチャールーム
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

ゴルフレッスン会 18:00～20:00

要予約 お一人 30分 3,300円
ゴルフフレンジ個室 ※個室打席料込
講師：良田 陽子プロ

6

休館日

7

お香調合教室 10:00～12:00

要予約 定員：15名 カルチャールーム
講師：関根 真理 材料費/2,000円
沈香（じんこう）の香りを聞く、「重陽」の節供のお話

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 持ち物：替えの靴下
今月の内容「廻り花（参加者全員で花を付ける）」

ハンドメイド石鹸作り 14:00～15:00

要予約 定員：10名 カルチャールーム 講師：横井 伊都子
参加費/1,500円 ※詳細は裏面をご確認ください

8

大塚製薬ウェルネスセミナー

11:00～12:00「食物繊維について」

要予約 定員：16名 カルチャールーム
参加費：無料 講師：大塚製薬株式会社

POLA美容教室 13:30～14:30

「SNSでバズリメイク体験と秋の艶ハリメイク」

要予約 定員：4名 カルチャールーム
参加費：無料 講師：POLA高岡店
嬉しいおみやげ付き♪

9

韓国語教室

19:00～20:00

要予約 定員：12名
カルチャールーム 講師：斉藤 貴

なわとびダイエットエクササイズ

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

10

クラフトテープ教室

14:00～16:00

要予約 定員：15名 カルチャールーム
1作品1,000円 講師：高間 房子

ランニング or ウォーキング

ワンポイントアドバイス

15:00～16:00

要予約 お一人様20分 定員：3名
2階ジムエリア 担当：酒井トレーナー

11

『源氏物語』を楽しむ会

14:15～16:15

要予約 定員：22名 カルチャールーム
参加費/500円 講師：河地 修 持ち物：筆記湯具
※内容の詳細は掲示板、公式LINEにて告知いたします

杏ちゃんの将棋塾

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

12

POLA「短時間でリラックスの

アロマのハンドマッサージ」

10:30～16:00

予約不要 会場：1階フロント横

英会話教室（入門～初級編）

10:30～12:00

要予約 定員：12名 カルチャールーム
川端 利江子

13

休館日

14

基礎から始める！書道教室入門

10:00～12:00

要予約 定員：15名 カルチャールーム
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

はじめてのフランス語

～フランス文化や芸術の話とともに～

15:30～16:30

要予約 定員：12名 カルチャールーム
講師：須藤 朋子

15

羊毛フェルト教室 10:00～12:00

「ハロウィンラビット作り」

要予約 定員：16名 カルチャールーム
講師：青木 京子 参加費/2,000円

英会話教室（入門～初級編）

13:00～14:30

要予約 定員：12名 カルチャールーム 川端 利江子

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
ゴルフフレンジ個室 ※個室打席料込

16

ヤクルト健康教室 ～お土産付き～

10:00～11:00「骨粗鬆症を予防しよう」

要予約 定員：16名 カルチャールーム 参加費：無料
講師：群馬ヤクルト販売所 管理栄養士

スマホ相談室 13:30～14:30

要予約 お一人様15分 カルチャールーム
講師：浜田 元気 参加費：無料

絵画教室（水彩・パステル・色鉛筆画）

15:00～16:00

要予約 定員：16名 カルチャールーム
参加費/500円 道具貸出あり 講師：井上 太郎

プロテイン試飲特別販売会

11:00～13:00 / 17:00～19:00

会場：1階フロント横

17

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 カルチャールーム
1作品1,000円 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
参加費：無料 講師：Yuco

18

ぐんまマラソン練習会

9:10～10:40

予約不要 担当：酒井トレーナー フロント集合
目標10キロ！各自のペースで走りましょう♪

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

19

大人になってからでも遅くはない

～超英会話入門教室～ 10:30～12:00

要予約 定員：12名 カルチャールーム 川端 利江子

シネマ交流会「船を編む」

14:00～2時間13分

17:00～2時間13分

要予約 各定員：10名 3階（ゲーム）シアタールーム

書道教室 16:00～18:00

要予約 定員：15名 カルチャールーム
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

20

休館日

21

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 カルチャールーム 1作品1,000円 講師：高間 房子

～みんなで楽しく～ 写真サークル

13:00～14:00

要予約 カルチャールーム 定員：10名 講師：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 持ち物：替えの靴下

はじめてのフランス語

～フランス文化や芸術の話とともに～ 15:30～16:30

要予約 定員：12名 カルチャールーム 講師：須藤朋子
（9月14日と同じ内容になります）

22

ランニング or ウォーキング

ワンポイントアドバイス

14:00～15:00

要予約 お一人様20分 定員：3名
2階ジムエリア 担当：酒井トレーナー

アーユルヴェーダ「秋の過ごし方」

15:00～16:00

要予約 定員：8名 カルチャールーム
参加費：無料 講師：吉田トレーナー
※詳細は裏面をご確認ください

23

ノルディックウォーキング

ひびき橋&巨衣観音を拝む観音山ハイキング！

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

枯れないお花で彩るフラワーデコレーション

「毎年飾れるジャックオーランタンと楽しい

ハロウィンボックスアレンジ」

14:30～15:30

要予約 定員：16名 参加費/2,000円
カルチャールーム 講師：藤倉 いこ

韓国語教室 19:00～20:00

要予約 定員：12名 カルチャールーム 講師：斉藤 貴

24

クラフトテープ教室

13:00～15:00 / 15:00～17:00

要予約 定員：15名 カルチャールーム
1作品1,000円 講師：高間 房子

9月誕生日会 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

スタッフによるサポートプログラム

スマホ相談室 17:30～18:30

要予約 お一人様15分 カルチャールーム 担当：浜田元気

25

サイクリングサークル 9:00～12:00

要予約 定員：10名 酒井・浜田「バン屋ライド」
※詳細は掲示板、公式LINEにて告知いたします

『源氏物語』楽しむ会 14:15～16:15

要予約 定員：22名 カルチャールーム
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

「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

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
ゴルフフレンジ個室 ※個室打席料込

26

英会話教室（入門～初級編）

10:30～12:00

要予約 定員：12名 カルチャールーム 川端 利江子

自然な解決法のご提案～純粋な精油を活用して～
16:00～17:00

「夏の疲れを癒すアロマミネラル講座」
♪ミネラルの試飲あり♪

定員：10名 カルチャールーム
参加費/1,200円 講師：坂井 土喜

27

休館日

28

ポーセラーツ教室 10:00～12:00

要予約 定員：10名 カルチャールーム
講師：歌代 順子 参加費：500円
※材料費1,000円～（作品によって金額が異なります）

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 持ち物：替えの靴下

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
ゴルフフレンジ個室 ※個室打席料込

29

フラワーアレンジメント教室

10:00～11:15 / 11:15～12:30

要予約 定員：各5名 カルチャールーム
講師：中野 睦美 1作品1,500円 ※詳細は裏面をご確認ください

コーヒーの深常識 14:00～15:00

要予約 定員：16名 カルチャールーム
参加費/1,000円 講師：今井 由美

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

30

耳つぼジュエリー

12:40～13:40

要予約 お一人様20分 定員：3名
カルチャールーム
参加費/1,500円 講師：永塚 真由美

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

～9月の注目カルチャー＆イベント！！～

NEW

フラワーアレンジメント教室

グランクラブの大人気カルチャー教室「フラワーアレンジメント教室」が9月より2部制にリニューアル！！よりご参加しやすい形となりました。フラワーアレンジメントとは、カラフルな生花やみずみずしいグリーンを美しく形づくり、思いのままに表現します。お部屋や食卓に飾って楽しめることはもちろん、おもてなしや贈り物にもぴったり！中野先生の楽しいトークと共にフラワーアレンジメントに挑戦してみませんか？

日程：9月29日(木)10:00～11:15
11:15～12:30

定員：各時間5名(要予約)
会場：カルチャーエリア
参加費：1作品1,500円
講師：中野 睦美
(日本園芸協会認定「ガーデンコーディネーター」)



※写真はイメージです

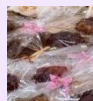
NEW

ハンドメイド石鹸作り

肌へのやさしさや香りにこだわって、自分仕様に楽しく石鹸作り！楽しくカスタマイズしましょう♪

日程：9月7日(水)14:00～15:00

定員：10名(要予約) 会場：カルチャーエリア
参加費：1,500円
講師：横井 伊都子(リップスティック)



自然な解決法のご提案

～純粋な精油を活用して～

天然で純粋な精油(エッセンシャルオイル)は、心にも身体にも優しく働きかけてくれます。色々心配事も多い時期ですが、安全な精油を生活の色々な場面に取り入れ、心と身体両面との元気UPを楽しく作っていきませんか？今月のテーマは「夏の疲れを癒すアロマミネラル講座」です。ミネラルの試飲も行います。是非ご参加ください♪

日程：9月26日(月)16:00～17:00

定員：10名(要予約) 会場：カルチャーエリア
参加費：1,200円
講師：坂井 土喜



NEW

秋のグランクラブ川柳

今年2月の開催に続く、第二弾開催！川柳とは『5・7・5』の17音で伝えたいことを表現する文芸です。

今回のテーマ「**グランクラブと健康**」
(例) パーソナル「**自分に甘い！**」が やる決め手
入選された方には賞品をプレゼント！！

応募期間：9月1日(木)～9月30日(金)

1階フロント前に「川柳応募用紙」を設置しますので、用紙にご記入いただき、応募BOXに投函ください。入選作品はお名前を伏せて発表させていただきます。ご応募お待ちしております！



NEW

アーユルヴェーダ「秋の過ごし方」

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。

厳しい残暑も落ち着き、過ごしやすくなる秋ですが、夏の疲れに加え、ヴァータドーシャ(主に風のエネルギー)の影響で乾燥が気になり始める季節でもあります。

今回は口腔ケアや美容に効果があるだけでなく、免疫力を上げ、風邪予防にもなるオイルうがいを体験していただきます。お気軽にご参加ください。ご参加お待ちしております。

日程：9月22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)

コーヒーの深常識

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？また、コーヒーが苦手な人こそ知って欲しい、あなたの知らないコーヒーの世界。コーヒーが苦手な方もご参加お待ちしております！

日程：9月29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)



枯れないお花で彩る

フラワーデコレーション

～毎年飾れるジャックオーランタンと楽しい
ハロウィーンボックスアレンジ～

丁寧に作られた造花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日々の癒しのフラワーデコレーションをアレンジします。

【9月】ジャックオーランタンと木の実の松ぼっくり、優しく咲いて枯れることのないアーティフィシャルフラワー、繊細なプリザーブドフラワー、ドライ花材などを入れて、黒のストライプボックスに玩具箱のような可愛いハロウィーンをデザインします。お道具、飲み物、持ち帰り袋等全てをご用意いたしますので、手ぶらでお越しください。

日程：9月23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
講師：藤倉 いこ(フラワーデザイナー)

※作品サイズ 横28センチ、奥行き28センチ 高さ30センチ
リボンの色が選べます



～9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

健康のためにウォーキングやランニングを始めたけれど、果たしてこれが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…。

ウォーキングやランニングは誰でも気軽に始められる運動ですが、簡単にできてしまうからこそ、正しいフォームや姿勢が重要です。そこを疎かにしてしまうと、ケガや痛みのリスクが増えるばかりか、運動の効果も下がってしまいます。

フォームや正しい姿勢を見てほしいという方、是非ご参加ください！ウォーキングを見てほしいという方も大歓迎です♪

動画撮影&ビフォーアフターもチェックいたします。
20分間で劇的に変化します！！

日程：9月10日(土) 15:00～16:00
9月22日(木) 14:00～15:00

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？

9月3日(土)18:00～20:00
9月5日(月)18:00～20:00
9月15日(木)18:00～20:00
9月25日(日)17:00～19:00
9月28日(水)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：9月18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

9月生まれ誕生日会

9月24日(土)15:30～16:30 会場：2階カフェテリア

参加費：無料 焼菓子&ドリンク付き♪ 対象：9月生まれの会員様
平日デイ会員、ナイト会員の方もご参加いただけます
お申込みは当日のお昼までOK、フロントにて承ります！

NEW

ヨガウェア特別価格販売会

大好評につき、第二弾開催！！
ヨガやピラティス、ストレッチ。普段のエクササイズ等でも着こなせるヨガ関連ウェアを今回特別価格、全品50%オフにて販売いたします。新しいウェアはモチベーションアップや気分転換にも効果的です♪是非この機会にお立ち寄りください。

日程：9月21日(水)～9月30日(金)
会場：1階物販コーナー前



ノルディックウォーキング 「ひびき橋&百衣観音を拝む観音山ハイキング！」

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♪

今月は観音山エリア～高崎自然歩道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。自然の中を楽しく歩きませんか？ご参加お待ちしております！

9月23日(金・祝)9:30～11:30 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、現地解散方式となります

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



ショートエクササイズ！

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

NEW 「有酸素運動ダイエット30分
ダンベルミックスバージョン」
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
ダンベルも使って後半負荷をかけてみましょう…(^^)

9月2日(金) 15:15～15:45 担当：酒井トレーナー

「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脂肪燃焼！短時間で充実度100%！

9月9日(金) 19:30～19:45 担当：高桑トレーナー

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♪

9月4日(日)、18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

