

# 2022.10 EVENT & CULTURE

★10/3 (月) ~9 (日) 中庭レッスンWEEK  
 ★10/26 (水) ~31 (月) ハロウィン仮装WEEK

**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◆  
**9/30 (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**

**3** **E**  
**シネマ交流会「フィッシュストーリー」**  
 10:00~1時間52分  
 14:00~1時間52分  
 要予約 各定員:10名 3階(ゲーム)シアタールーム

**陶芸教室「お皿」作り** 10:00~12:00 **C**  
 要予約 定員:10名 カルチャールーム  
 講師:水野 正子 1作品2,000円

**書道教室** 16:00~18:00 **C**  
 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

4  
**休館日**

**5** **C**  
**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  
 今月の内容:組香のお話(源氏香など)

**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  
 今月の内容「風炉の季節の最終月 まとめ」

**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~  
 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

**6** **E**  
**大塚製薬ウェルネスセミナー**  
 11:00~12:00「乾燥対策について」  
 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

**英会話教室(入門~初級編)** **C**  
 13:00~14:30  
 要予約 定員:12名 カルチャールーム 川端 利江子

**吉田トレーナー特別パーソナル** 15:00~15:30 **E**  
 要予約 定員:1名 2階ジムエリア  
 30分3,300円 → 30分2,200円(特別価格)

**7** **E**  
**POLA美容教室** 11:00~12:00  
 「美眉メソッド&アイケアとアイメイクレッスン」  
 要予約 定員:4名 カルチャールーム  
 参加費/無料 講師:POLA高岡店スタッフ

**絵画教室(水彩・パステル・色鉛筆画)** **C**  
 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

**8** **C**  
**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

**酒井トレーナー特別パーソナル** 15:00~15:30 **E**  
 要予約 定員:1名 2階ジムエリア  
 30分3,300円 → 30分2,200円(特別価格)

**9** **E**  
**『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:筆記用具  
 ※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 **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

**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)  
 ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

**10** **E**  
**ノルディックウォーキング in 群馬の森**  
 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

**英会話教室(入門~初級編)** **C**  
 10:30~12:00  
 要予約 定員:12名 カルチャールーム 川端 利江子

**石岡トレーナー特別パーソナル** 17:00~17:30 **E**  
 要予約 定員:1名 2階ジムエリア  
 30分3,300円 → 30分2,200円(特別価格)

11  
**休館日**

**12** **C**  
**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

**POLA「短時間でリラックスの** **E**  
**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

**ワークショップ 痛みのクリーム** **E**  
 14:00~15:00  
 予約不要 定員:16名 カルチャールーム  
 参加費/500円 講師:星野 りな

**13** **E**  
**ヤクルト健康教室 ~お土産付き~**  
 10:00~11:00 「血管を若くする生活」  
 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㈱ 管理栄養士

**山崎トレーナー特別パーソナル** 16:00~16:30 **E**  
 要予約 定員:1名 2階ジムエリア  
 30分3,300円 → 30分2,200円(特別価格)

**田村トレーナー特別パーソナル** 19:00~19:30 **E**  
 要予約 定員:1名 2階ジムエリア  
 30分3,300円 → 30分2,200円(特別価格)

**14** **E**  
**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

**韓国語教室** 19:00~20:00 **C**  
 要予約 定員:12名  
 カルチャールーム 講師:斉藤 實

**高桑トレーナー特別パーソナル** 19:00~19:30 **E**  
 要予約 定員:1名 2階ジムエリア  
 30分3,300円 → 30分2,200円(特別価格)

**15** **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 カルチャールーム  
 1作品1,000円 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

**16** **E**  
**ぐんまマラソン練習会ファイナル!**  
 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** **E**  
 14:00~16:00  
 予約不要(フリータイム) 4階卓球ルーム

**17** **C**  
**大人になっても遅くはない**  
**~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

**書道教室** 16:00~18:00 **C**  
 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 **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

18  
**休館日**

**19** **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 カルチャールーム  
 1作品1,000円 講師:高間 房子

**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

**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~ 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  
 (10月5日と同じ内容になります)

**20** **C**  
**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  
 1作品1,500円 講師:中野 睦美

**英会話教室(入門~初級編)** **C**  
 13:00~14:30  
 要予約 定員:12名 カルチャールーム 川端 利江子

**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

**21** **E**  
**プロテイン特別販売会**  
 ※今月は試飲無しの販売のみになります  
 当日中のみ特別価格にて販売!

**絵画教室(水彩・パステル・色鉛筆画)** **C**  
 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

**22** **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 カルチャールーム  
 1作品1,000円 講師:高間 房子

**23** **E**  
**『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

~~**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  
 ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込~~

**24** **C**  
**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 講師: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 要予約 定員:10名  
 カルチャールーム 参加費/1,200円 講師:坂井 土恵

**31** **E**  
**羊毛フェルト教室** 10:00~12:00  
**「うさぎのドラキュラ男爵作り」**  
 要予約 定員:16名 カルチャールーム  
 参加費/2,000円 講師:青木 京子

**ワークショップ痛みのクリーム** 13:00~14:00 **E**  
 予約不要 定員:16名 カルチャールーム  
 参加費/500円 講師:星野 りな

25  
**休館日**

**26** **E**  
**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  
 参加費/500円 講師:歌代 順子  
 ※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 **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

**牛嶋トレーナー特別パーソナル** 15:30~16:00 **E**  
 要予約 定員:1名 2階ジムエリア  
 30分3,300円 → 30分2,200円(特別価格)

**27** **E**  
**ガーデニング教室** 10:00~12:00  
 要予約 定員:6名 カルチャールーム  
 材料費/1,500円 講師:中野 睦美

**コーヒーの深常識** 14:00~15:00 **E**  
 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 **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

**28** **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

**枯れないお花で彩るフラワーデコレーション** **E**  
**「レース柄陶器の器にお好きなお花のプリザーブド**  
**ローズで彩るテーブルフラワーアレンジ」**  
 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 **C**  
 要予約 定員:12名 カルチャールーム 講師:斉藤 實

**29** **E**  
**10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** **E**  
**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

**30** **E**  
**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!

**シネマ交流会** **E**  
**「素晴らしきかな、人生」**  
 10:00~1時間37分  
 14:00~1時間37分  
 要予約 各定員:10名 3階(ゲーム)シアタールーム

# ～10月の注目カルチャー&イベント！！～

NEW

## ガーデニング教室

植物が変化していく様子が見られる喜び。自分の手で庭やベランダを素敵にデザインする楽しさ。日常生活の癒しや気持ちの安らぎ。ガーデニングの魅力を体験してみませんか？

初めての方も大歓迎です！中野先生との楽しいトークも交えながら楽しい時間を過ごしましょう♪

日程：10月27日(木)10:00～12:00

定員：6名(要予約)  
会場：カルチャールーム  
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

## お香調合教室

グランクラブ人気のカルチャー教室「お香調合教室」匂い袋作りや香道を楽しみながら、香原料・調合・香の歴史に親しみましょう！

香木のかおりに癒されながら素敵な時間を過ごしてみませんか？初めての方も大歓迎です。

10月神無月「組香のお話(源氏香など)」

日程：10月5日(水)10:00～12:00

定員：15名(要予約)  
会場：カルチャールーム  
参加費：2,000円  
講師：関根 真理(和の香りのソムリエ、調合師)



## 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、10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、筋力トレーニング、ウォーキングやランニング、美ボディ、筋膜リリース、アンチエイジングなど...

お客様のご要望に合わせて担当トレーナーがサポートいたします！

スポーツの秋 身体を変えたい方おススメです！

- ・10月2日(日)15:30～16:00(升興トレーナー)
- ・10月6日(木)16:00～16:30(吉田トレーナー)
- ・10月8日(土)15:00～15:30(酒井トレーナー)
- ・10月10日(月)17:00～17:30(石関トレーナー)
- ・10月13日(木)15:00～15:30(山崎トレーナー)
- ・10月13日(木)19:00～19:30(田村トレーナー)
- ・10月14日(金)19:00～19:30(高桑トレーナー)
- ・10月26日(水)15:30～16:00(牛嶋トレーナー)

各日定員1名(要予約) 料金：3,300円→2,200円(税込)  
集合：2階ジムエリアカウンター

NEW

## 写真サークル展覧会

毎月開催している「写真サークル」この度、参加者の方々の作品をカルチャールーム横にて展覧会を開催いたします！

ご自由に閲覧できますので、ぜひ芸術の秋の訪れを感じてください！

日程：10月1日(土)～8日(土)  
場所：カルチャールーム横



NEW

## ワークショップ 痛みのクリーム

運動の前にも後にもピツタリ筋肉の疲れや痛みはもちろん、肩こりや腰痛・膝痛や心の痛みにまで届く、痛みのクリームづくり。

ウェルネスアドバイザーの星野りな先生のウェルネスピラミッドのセミナー付きです！

日程：10月12日(水)14:00～15:00  
10月31日(月)13:00～14:00

定員：16名(予約不要) 会場：カルチャールーム  
参加費：500円 講師：星野 りな(ウェルネスアドバイザー)

## 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：10月27日(木)14:00～15:00  
定員：16名(要予約) 会場：カルチャールーム  
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)



## カルチャー教室&イベントに関するお知らせ

カルチャー教室・イベントでの「材料費、または参加費が発生する全ての教室」

開催日の3日前よりキャンセル料が発生  
(ご予約いただいた教室の材料費、または参加費の100%をお支払いいただきます)

変更の適用 2022年9月1日より

先生方の事前準備等の関係もあり、この度のルール変更とさせていただきます。

ご理解の程宜しく申し上げます。

# ～10月のスポーツイベント！！～

NEW

## 中庭レッスンウィーク！

日程：10/3(月)～10/9(日) 場所：中庭

10/3(月) 13:45～14:30 「ZUMBA」 NATSUMI

10/5(水) 14:45～15:30 「秋風に舞うベリーダンス」  
NESMA

10/6(木) 13:45～14:30 「ZUMBA」 YUKO

10/7(金) 13:15～14:00 「ZUMBA」 NATSUMI

10/8(土) 15:45～16:30 「煌技匠」 Yukiko

10/8(土) 17:00～17:45 「かんたんボクシング」 Ayumi

普段とは違った雰囲気の中、スタジオレッスンを楽しみませんか？  
爽やかな気候の中、楽しく運動しましょう！  
※雨の場合はメインスタジオにて開催いたします

## 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？

10月1日(土)18:00～20:00  
10月9日(日)17:00～19:00  
10月17日(月)18:00～20:00  
10月20日(木)18:00～20:00  
10月23日(日)17:00～19:00 休講



講師：良田 陽子プロ(日本女子ゴルフ協会、小幡郷所属)  
会場：3階ゴルフレンジ個室 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 ～ファイナル！～

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10月が最終の練習会です。  
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：10月16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

## サンデーモーニングラン

1周7キロコースをのんびり楽しくジョギングします！ランニング愛好家の方はもちろん、ランニングに興味がある方これからランニングを初めてみたい方も大歓迎です♪  
日曜日の朝、気持ちの良い汗・爽快感・達成感を味わいませんか？ご参加お待ちしております(^o^)

日程：10月2日(日)、30日(日) 9:15～10:15  
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

NEW

## ハロウィン仮装ウィーク！

10/26(水)～10/31(月)

ハロウィン仮装期間です！

スタジオレッスンで仮装して楽しみましょう♪



## 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♪

10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の方も大歓迎！  
丁寧にレクチャーいたします。爽やかな気候の中、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！

10月10日(月・祝)9:30～11:30 定員：10名(要予約)

集合場所：群馬の森駐車場  
※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



## 10月生まれ誕生日会

日程：10月29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：10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12時までOK！  
フロントにて承ります！

## 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♪

10月2日(日)、16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



## お知らせ

10月の写真サークル、サイクリングサークルは都合により休講とさせていただきます。  
ご理解の程宜しく申し上げます。