

2022.11 EVENT & CULTURE

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	1 休館日	2 お香調教室 10:00～12:00 C 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:浄香(きよめこう)作り 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「炉開きの様子を披露します」 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 C 要予約 定員:12名 カルチャールーム 講師:須藤 朋子	3 ぐんまマラソン! 応援宜しくお願いいたします♪ フラワーアレンジメント教室 C 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	4 ヤクルト健康教室 ～お土産付き～ E 10:00～11:00 「 高血圧と日常生活 」 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(株) 管理栄養士 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 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 E 要予約 定員:8名 2階サブスタジオ 担当:酒井トレーナー	5 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:Yucco 参加費/無料 持ち物:顔が映る鏡、スマホ	6 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 7キロコースをゆっくり走りましょう♪ 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
7 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 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) ゴルフフレンジ個室 ※個室打席料込	8 休館日	9 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 アロマのハンドマッサージ」 E 10:30～16:00 予約不要 会場:1階フロント横 NEW BMZ「足の学習塾」13:00～14:45 E 要予約 定員:16名 カルチャールーム 参加費/2,000円 講師:BMZ片電 隆之 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 (11月2日と同じ内容になります)	10 ガーデニング教室 10:00～12:00 E 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 シネマ交流会 E 「ワンダー君は太陽」 12:00～(1時間43分) 14:00～(1時間43分) 要予約 各定員:10名 3階(ゲーム)シアタールーム	11 ワークショップ 痛みのクリーム E 10:00～11:00 予約不要 定員:16名 カルチャールーム 参加費/2,500円 講師:星野 りな 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 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 貴	12 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 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 ゴルフフレンジ個室 ※個室打席料込	13 サイクリングサークル E 9:00～12:00 「バン屋ライド」 9:00 正面玄関集合 要予約 定員:5名 担当:酒井、浜田 ※内容の詳細は掲示板、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: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
14 シネマ交流会 E 「閉鎖病棟～それぞれの朝～」 10:00～(2時間) 14:00～(2時間) 要予約 各定員:10名 3階(ゲーム)シアタールーム 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	15 休館日	16 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 E 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 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 杏ちゃんの将棋塾 17:45～19:45 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	17 羊毛フェルト教室 10:00～12:00 E 「うさぎのサンタクロース作り」 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 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) ゴルフフレンジ個室 ※個室打席料込	18 プロテイン特別販売会 E ※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で販売! NEW 心も体もリラックス★血流アップで 巡り美人になりませんか? E 10:00～15:00 要予約 お一人30分 参加費/2,200円 場所:2階旧元氣堂 講師:noriko 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	19 初心者限定! C 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:Yucco	20 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 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 ゴルフフレンジ個室 ※個室打席料込
21 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 C 要予約 定員:12名 カルチャールーム 川端 利江子 POLA美容教室 13:00～14:00 E 「自分にとってのスペシャルケアって何?」 要予約 定員:4名 カルチャールーム 参加費/無料 講師:POLA高間店スタッフ 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	22 休館日	23 ノルディックウォーキング E 「ひびき橋&百位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 ワークショップ 痛みのクリーム E 10:00～11:00 予約不要 定員:16名 カルチャールーム 参加費/2,500円 講師:星野 りな 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	24 NEW クリスマスリース作り教室 E 10:00～12:00 要予約 定員:6名 カルチャールーム 材料費/1,800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:6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	25 大塚製薬ウェルネスセミナー E 11:00～12:00「免疫と体調管理について」 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 枯れないお花で彩るフラワーデコレーション E 「森を散歩しているような ナチュラルなクリスマスリース」 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 ひと 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 貴	26 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 カルチャールーム 1作品1,000円 講師:高間 房子 11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 18:00～20:00 E 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	27 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 7キロコースをゆっくり走りましょう♪ 『源氏物語』楽しむ会 E 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
28 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 自然な解決法のご提案～純粋な精油を活用して～ E 16:00～17:00 「冬に向けて風邪に負けない身体作り メディカルグレードのエッセンシャルオイルで 身体も心も循環して元気で過ごしませんか?」 定員:10名 カルチャールーム 参加費/1,200円 講師:坂井 土喜	29 休館日	30 ポーセラーツ教室 10:00～12:00 E 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) NEW フランス文化・生活講座 E ～フランスの恋愛・結婚事情編～ 15:30～16:30 要予約 定員:16名 カルチャールーム 参加費/500円 講師:須藤 朋子 杏ちゃんの将棋塾 17:45～19:45 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		◆ご予約について◆ 10/31(月) 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		

～11月の注目カルチャー＆イベント！！～

NEW

フランス文化・生活講座

～フランスの恋愛・結婚事情編～

フランスって実はどんな国なの？
フランスの文化や生活について、パリに8年住んだ
講師が現地で実際に体験した出来事などを
入れながらお話いたします。

第1回目は「フランスの恋愛・結婚事情編」です。
フランスに興味がある方、これからフランスに旅行に
行きたいと考えている方・・・是非ご参加ください！
質問や知りたいテーマも募集しております♪
嬉しいお土産付きです。



日程：11月30日(水)15:30～16:30

定員：16名(要予約)

会場：カルチャールーム

参加費：500円

講師：須藤 朋子(県立前橋西高校

フランス語講師、フランス国立ルーブル学院卒)

NEW

★心も体もリラックス★

～血流アップで巡り美人になりませんか？～

体全体の筋肉をゆっくりとほぐします。
血流をアップするツボを刺激することにより、施術後は
体も心も癒されポカポカしてチャクラバランスが
整い自律神経も整うように働きかけます。

肩甲骨や腰がスッパリ軽くなり、リラックスして
ゆっくり呼吸でき可動域が広がりび姿勢
づくりをサポートします！
是非体験してみてください(°o°)

日程：11月18日(金)10:00～15:00

定員：各時間1名(要予約、**女性限定**)

会場：2階旧元気堂

参加費：2,200円

※お一人30分枠、20分の施術となります

講師：noriko

◆スケジュール

①10:00～10:30

②10:30～11:00

③11:00～11:30

④11:30～12:00

⑤12:00～12:30

⑥12:30～13:00

⑦13:00～13:30

⑧13:30～14:00

⑨14:00～14:30

⑩14:30～15:00



NEW

クリスマスリース作り教室

グランクラブ毎年恒例の人気イベント！
少し早いですが、クリスマスの準備にいかがでしょうか？

ご自宅用でもプレゼント用にも♪
オンリーワンの作品を作ってみませんか？
講師はフラワーアレンジメント教室でお馴染みの
中野先生です。

日程：11月24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：1,800円

講師：中野 睦美



※写真はイメージです

ガーデニング教室

好評につき、11月も開催！
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！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てみませんか？

日程：11月10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「ガーデニングコーディネーター」)



枯れないお花で彩る フラワーデコレーション

～森を散歩しているような

ナチュラルなクリスマスリース～

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。

7色ほどのお色の中から好きなリボンを選んで
松ぼっくりやアーティフィシャルグリーン、綿花を使い
流行りのナチュラル感なリースをデザインします。

日程：11月25日(金)14:30～15:30

定員：16名(要予約)

会場：カルチャールーム

参加費：2,000円

講師：藤倉 いこ

(フラワーデザイナー)



～11月のスポーツイベント！！～

NEW

BMZ「足の学習塾」

大切なことは知ること感じること・・・

「足」について気づきあるセミナーです！
インソールメーカーの元社員(現代理店)で現役の
スキーレクスポでもある講師が、健康と
パフォーマンスアップのためのヒントを「足」を視点に
お話いたします。足のことで悩んでいる方、必見のセミナー
です！是非この機会にご参加ください(^^)

日程：11月9日(水)13:00～14:45

定員：16名(要予約)

会場：カルチャールーム

参加費：2,000円(テキスト付き)

講師：片亀 隆之

(BMZテクニカルサポート前橋

スキーレクスポ)



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？

11月7日(月)18:00～20:00

11月12日(土)18:00～20:00

11月17日(木)18:00～20:00

11月20日(日)17:00～19:00

11月26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：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

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：11月6日(日)、27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

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♪

11月6日(日)、20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



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♪

11月は9月に雨で中止になってしまいました、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
歩きますか？ご参加をお待ちしております！

11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



11月生まれ誕生日会

日程：11月26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：11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！

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。

ご理解の程宜しくお願い申し上げます。