

2022.12 EVENT & CULTURE

★12/19～25 クリスマス仮装WEEK★

C : カルチャーのプログラムです

E : イベントのプログラムです

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◆

11/30 (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

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2,000円 **C**

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

NEW 美容と健康を考えるセミナー
～健康のカギは「水」にある～
19:00～20:00
※詳細は裏面にてお知らせいたします

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
今月の内容:線香作り、古(いにしえ)の香り

POLA「短時間でリラ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 **E**

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「部屋への入り方と畳の歩き方」

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 **C**

杏ちゃんの将棋塾 17:45～19:45
「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 **E**

12

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 **C**

NEW 美容と健康を考えるセミナー
～健康のカギは「水」にある～
13:00～14:00
※詳細は裏面にてお知らせいたします

POLA美容教室 15:00～16:00
「一年の総仕上げ! マッサージで老廃物を流しリフトアップ
スペシャルシートマスク体験! サンプルプレゼント付き!
要予約 定員:5名 カルチャールーム
参加費/2,750円 講師:POLA高岡店スタッフ **E**

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 **C**

12/7と同じ内容になります

**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 **E**

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 **C**

NEW 美容と健康を考えるセミナー～健康のカギは「水」にある～
13:00～14:00
※詳細は裏面にてお知らせいたします

NEW ゴルフレッスン会 14:00～17:00
要予約 お一人 30分 3,300円
ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込 講師:良田 陽子プロ

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 **C**

20

休館日

21

クラフトテーブル教室 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 **C**

～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 **E**

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

フランス文化・生活講座 ～フランス留学の経緯編～
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 **E**

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 **C**

NEW 美容と健康を考えるセミナー
～健康のカギは「水」にある～
19:00～20:00
※詳細は裏面にてお知らせいたします

27

休館日

28

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

年末煩惱脳筋108回スペシャル!
14:00～14:30
要予約 定員:8名
2階サブスタジオ 担当:山崎トレーナー **E**

杏ちゃんの将棋塾 17:45～19:45
「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 **E**

1

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 **C**

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 **C**

ゴルフレッスン会 18:00～20:00
要予約 お一人 30分 3,300円
ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込
講師:良田 陽子プロ **E**

8

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 **E**

シネマ交流会「マイ・インターン」
12:00～(2時間1分)
14:30～(2時間1分)
要予約 各定員:10名 3階 (ゲーム) シアタールーム **E**

15

羊毛フェルト教室 10:00～12:00
「鏡餅作り」
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 **E**

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 **C**

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 (税込) ゴルフレッスン個室
※個室打席料込 **E**

22

ヤクルト健康教室 ～お土産付き～
10:00～11:00 「コレステロール対策のポイント」
要予約 定員:16名 カルチャールーム 参加費/無料
講師:群馬ヤクルト販売部 管理栄養士 **E**

NEW お正月リース作り教室 10:00～12:00
要予約 定員:6名 3階ゲームルーム
材料費/1,800円 講師:中野 睦美 **C**

コーヒーの深常識 14:00～15:00
要予約 定員:4名 カルチャールーム
参加費/1,000円 講師:今井 由美 **E**

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:丹羽トレーナー **C**

29

NEW 年末煩惱スペシャル
高桑空手塾108回正拳突き!
15:00～15:30
予約不要 定員:8名
2階サブスタジオ 担当:高桑トレーナー **E**

2

**スタッフによるサポートプログラム
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
担当:浜田 元気 **E**

**有酸素運動ダイエット「30分」
ダンベルミックス年末バージョン!**
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 **E**

9

**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?**
10:00～15:00
要予約 お一人30分 参加費/2,200円
場所:2階旧元気堂 講師:noriko **E**

絵画教室 (水彩・パステル・色鉛筆画)
11:00～12:00
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 **C**

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 **C**

16

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で販売!
E

「グランクラブ クリスマスイベント」
16:00～17:00
予約不要 参加費:無料 3階メインスタジオ
※詳細は裏面をご確認ください

23

大塚製薬ウェルネスセミナー 11:00～12:00
「冬場の食べ過ぎ対策について」
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 **E**

NEW 枯れないお花で彩るフラワーデコレーション
「イロドリドリマム菊と鶴舞う和風福袋しめ縄飾り」
14:30～15:30
要予約 定員:16名 参加費/2,300円 カルチャールーム 講師:藤倉いこ **E**

「クリスマススペシャルZUMBA 75MIN」
16:30～17:45
要予約 定員:30名 3階メインスタジオ 参加費:500円
講師:NATSUMI&YUKO **E**

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 **C**

30

年内最終営業日
9:00～20:00

絵画教室 (水彩・パステル・色鉛筆画)
11:00～12:00
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 **C**

NEW 年末煩惱スクワット108回スペシャル!
16:00～16:30
要予約 定員:8名
2階サブスタジオ 担当:牛崎トレーナー **E**

3

NEW 美容と健康を考えるセミナー
～健康のカギは「水」にある～
11:00～12:00
※詳細は裏面にてお知らせいたします

顔ヨガ 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
持ち物:顔が映る鏡、スマホ **E**

NEW カラオケ恋活会 15:00～18:00
※別途予約 25～40歳対象
詳細は掲示板をご確認ください

10

ゴルフレッスン会
18:00～20:00
要予約 お一人 30分 3,300円
ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込
講師:良田 陽子プロ **E**

17

初心者限定! クラフトテーブル教室入門
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 **C**

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 **E**

NEW カラオケ恋活会 15:00～18:00
※別途予約 40～55歳対象
詳細は掲示板をご確認ください

NEW 美容と健康を考えるセミナー
～健康のカギは「水」にある～ 18:00～19:00
※詳細は裏面にてお知らせいたします

24

シネマ交流会「大停電の夜に」
10:00～(2時間12分)
14:00～(2時間12分)
要予約 各定員:10名 3階 (ゲーム) シアタールーム **E**

クラフトテーブル教室
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 **C**

12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 **E**

31

年末休業

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 **E**

クラフトテーブル教室
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 **C**

卓球交流会
14:00～16:00
予約不要 (フリータイム) 4階卓球ルーム **E**

11

NEW ビューティバイキング 11:00～16:00
※詳細は別紙にてお知らせいたします

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
※詳細は裏面をご確認ください ※現地集合解散 **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 **E**

NEW 美容と健康を考えるセミナー
～健康のカギは「水」にある～ 17:00～18:00
※詳細は裏面にてお知らせいたします

18

卓球交流会
14:00～16:00
予約不要 (フリータイム) 4階卓球ルーム **E**

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 (税込)
ゴルフレッスン個室 ※個室打席料込 **E**

25

NEW サンデーモーニングラン年末スペシャル!
「6メッセインターバルチャレンジ」
9:10～10:40
予約不要 酒井トレーナー フロント集合 詳細裏面にて **E**

NEW 美容と健康を考えるセミナー
～健康のカギは「水」にある～
11:00～12:00
※詳細は裏面にてお知らせいたします

『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 **E**

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

～12月の注目カルチャー&イベント！！～

NEW

美容と健康を考えるセミナー ～健康のカギは「水」にある～

活性酸素とは何！？…体のサビとは！？
浄水器・ミネラルウォーターとの違いとは！？
体に良い水とは！？

楽しい実験を交えながら水の違いを説明します。
セミナーにご参加いただいた皆様に…
「電解水素水で作ったお弁当」をプレゼント！
是非お気軽にご参加ください♪

日程：12月3日(土)11:00～12:00
12月5日(月)19:00～20:00
12月11日(日)17:00～18:00
12月12日(月)13:00～14:00
12月17日(土)18:00～19:00
12月19日(月)13:00～14:00
12月25日(日)11:00～12:00
12月26日(月)19:00～20:00

定員：各日16名
※ご予約はフロントにて、開催日2日前18時締切となります
会場：カルチャールーム
参加費：無料(電解水素水で作ったお弁当付き！)
講師：日本トリム・インストラクター



第2回ビューティバイキング

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：12月11日(日)11:00～16:00
会場：1、2階フロア

【内容】
占い、ハンドメイド教室、幹細胞ジェルを使ったリンパ
マッサージ、ネイルスタンプ、落ちにくいアイブロウ、
耳マッサージ、ウィッグ販売、洋服販売、パンとコーヒー
焙煎、温活、など盛り沢山！

※会員様だけでなく、一般の方も自由にご参加できます。
是非覗いてください！

12月生まれ誕生日会

日程：12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)
対象：12月生まれの全会員様
※詳細は掲示板をご確認ください！

★グランクラブ高崎 クリスマスイベント★

12月16日(金)16:00～17:00 会場：3階メインスタジオ 予約不要 参加費：無料
豪華景品が当たるビンゴ大会、他、グランクラブにまつわるクイズなどを実施いたします！
是非お気軽にご参加ください♪ ※平日デイ、ナイト会員、ナイト&ホリデー会員の方も参加OKです！



NEW

お正月リース作り教室

グランクラブ毎年恒例の人気イベント！
今年も「お正月リース」作り教室開催！

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：12月22日(木)10:00～12:00
定員：6名(要予約)
会場：3階ゲームルーム
参加費：1,800円
講師：中野 睦美



※写真はイメージです

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
使ったの教室なので、失敗知らずで安心して作り
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くと嬉しいです！

【12月】鏡餅 いつまでもつきたてのような風合いの
鏡餅を作ります。橙や干柿、四方紅(赤い布)
裏白(シダの葉)も羊毛で作ります。
ご自宅用でもプレゼント用でもいかがでしょうか？

日程：12月15日(木)10:00～12:00
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：青木 京子(羊毛フェルト作家)



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。

～12月のスポーツイベント！！～

NEW

年末煩惱スペシャルイベント！

人間の煩惱の数「108」
煩惱を捨て去り、新しい年を迎えましょう！！
108回にちなんだスポーツイベントを開催、
是非ご参加ください！！(^^)!

『煩惱腹筋108回スペシャル！』

～自信の持てるキレイな腹筋の為に2022ラスト！
様々な腹筋メニューで崩壊寸前まで一緒に攻めましょう！～
日程：12月28日(水)14:00～14:30
定員：8名(要予約) 会場：2階サブスタジオ
担当：山崎トレーナー

『高桑空手塾108回正拳突き！』

～空手の基本を中心に最後は皆で108回正拳突き！
煩惱を打ち砕いていきましょう～
日程：12月29日(木)15:00～15:30
予約不要 会場：2階サブスタジオ
担当：高桑トレーナー

『煩惱スクワット108回スペシャル！』

～様々なバリエーションのスクワットを行います
2022年最後の追い込み、筋肉痛と共に年を越しましょう～
日程：12月30日(金)16:00～16:30
定員：8名(要予約) 会場：2階サブスタジオ
担当：牛崎トレーナー

ゴルフレッスン会

～お風の部も新規でスタート！！～

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？

12月1日(木)18:00～20:00
12月10日(土)18:00～20:00
12月15日(木)18:00～20:00
12月18日(日)17:00～19:00
12月19日(月)14:00～17:00



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

NEW

サンデーモーニングラン年末スペシャル 「Gメッセインターバルチャレンジ」

1周1500mあるGメッセの周回コースを走ります。
1周ごとに時間を決めて走るの、速く走りたい方もジョギ
ングしたい方も同じ距離を走るの、走力レベル関係
なくチャレンジいただけます！
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。爽快感・達成感を味わい、有意義な一日を
過ごしませんか？ご参加お待ちしております。
参加者全員に嬉しいお土産付きです！

日程：12月25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

NEW

クリスマススペシャルZUMBA 75MIN

日程：12月23日(金)16:30～17:45

定員：30名(要予約) ※イベント枠での予約となります
場所：3階メインスタジオ(場所の指定も可)
参加費：500円(当日フロント入金)
担当：NATSUMI&YUKO



※平日デイ会員、ナイト会員、ナイト&ホリデー会員の
方もご参加いただけます！
クリスマス仮装ウィークに合わせて盛り上がりましょう！！(^^)！
参加者全員にクリスマスプレゼント付き♪

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♪

年末最後は「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♪自然の中を楽しく
歩きませんか？ご参加をお待ちしております！

12月11日(日)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)
※詳細は掲示板・公式LINEで告知いたします



クリスマス仮装ウィーク！

期間：12月19日(月)～25日(日)
期間中、スタジオレッスンにて仮装OK♪楽しみましょう！
※仮装は任意となります



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♪

12月1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



お知らせ

クラフトテープ教室(毎月第2土曜日14:00～16:00)
↓
12月1日(日)10:00～12:00に変更
ポーセラーツ教室は都合により休講、
サイクリングサークルは冬季お休みとさせていただきます。
ご理解の程宜しく申し上げます。