

2023.1 EVENT & CULTURE

★1/21～30 ジム・フィットネスウェア販売会★

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

S：スペシャルプログラムです

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◆

12/28（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月よりカルチャー教室&イベントの予約枠が変更となります、詳細はHP・公式LINE・館内掲示をご確認ください

年始休業

休館日

9

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

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

10

休館日

11

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：勸使川原 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「美容ドリンク試飲会」
10：30～16：00 予約不要 会場：1階フロント横

NEW 新年のスタートにあなただけの香りをお届け！
ハンドクリーム作り 13：00～14：00

予約不要 定員：16名 カルチャールーム 参加費/1,000円 講師：大久保 聖子

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

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

12

シネマ交流会

「こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話」

10：00～（2時間00分）

14：00～（2時間00分）

要予約 各定員：10名 3階（ゲーム）シアタールーム

13

ヤクルト健康教室～お土産付き～
10：00～11：00

「バランス良く食べて貧血予防」

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

POLA美容教室 13：30～14：30

「簡単！マスク時代の目元ケア 頭皮も運氣も上がるヘッドマッサージ付き」

予約不要 定員：5名 カルチャールーム

参加費/無料 講師：POLA高岡店スタッフ

NEW ふみちゃんのまつぱ！ 15：00～16：00

要予約 定員：1名 参加費/4,000円

場所：2階パーソナルルーム 講師：山崎トレーナー

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

14

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：高岡 房子

NEW A型のお客様限定交流会！
15：30～16：30

参加費/無料 会場：2階カフェテリア

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

15

ノルディックウォーキング

「ひびき橋&白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

※詳細は裏面をご確認ください ※現地集合解散

『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

NEW 大人のピンポン恋活会

15：30～18：00

※別途予約 詳細は掲示場をご確認ください

16

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

～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

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：勸使川原 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

ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込 講師：良田 陽子プロ

17

休館日

18

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：高岡 房子

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

1/11と同じ内容になります

19

羊毛フェルト教室 10：00～12：00

「うさぎのお雛様作り」

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）

13：00～14：30

要予約 定員：12名 カルチャールーム

講師：川端 利江子

スマホ相談室 18：00～19：00

要予約 お一人様15分 カルチャールーム

担当：浜田 元気

20

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！

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？

10：00～16：30

要予約（女性限定）お一人30分枠（施術20分）

参加費/2,200円

場所：2階/パーソナルルーム 講師：noriko

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

21

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：高岡 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

ゴルフレッスン会 17：00～19：00

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

講師：良田 陽子プロ

22

シネマ交流会「フリー・ガイ」

10：00～（1時間55分）

14：00～（1時間55分）

要予約 各定員：10名 3階（ゲーム）シアタールーム

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

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

23

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

NEW 温活アイテムによるデモンストレーション無料体験

13：00～14：30

要予約 定員：16名 カルチャールーム 参加費：無料 講師：篠田 真由美

30

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

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：勸使川原 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

24・31

休館日

25

NEW 茶道教室「お茶を飲んで日本文化を学ぶ」

10：00～12：00

要予約 定員：4名 4階和室 講師：近藤 日出夫

参加費/1,000円 持ち物：替えの靴下

ポーセラーツ教室 10：00～12：00

予約不要 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

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 ～フランスの食文化編～

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

「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

26

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

ゴルフレッスン会 14：00～17：00

要予約 お一人 30分 3,300円

ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

講師：良田 陽子プロ

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

27

大塚製薬ウェルネスセミナー 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

「春を待つソラフラワーとナチュラルなドライフラワーリース」

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 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

28

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：高岡 房子

ゴルフレッスン会 17：00～19：00

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

講師：良田 陽子プロ

29

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♪

『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

～1月の注目 カルチャー教室&イベント！！～

NEW

新年もちつき大会！

今年も開催！ご来場いただいた皆様につきたてのおもちをプレゼント♪
会員外の方もご参加OKのイベントです。
杵と臼を使って行いますので、もちつき体験をしてみたい方もお気軽にお立ち寄りください♪
皆様のご参加をお待ちしております(^_^)

日程：1月4日(水)12:00～14:00
会場：中庭
参加費：無料
※無くなり次第終了とさせていただきます



NEW

～今年はどうな年にする～ 新年書初めDAY！

書初めは古くから日本で行われてきた伝統的な年中行事の一つ。1年の抱負や計画、おめでたい言葉を認め、目標成就や新年をお祝いする意味が込められています。
身近な「お正月習慣」として、書初めを存分に楽しみ、幸先の良い1年をスタートさせましょう！

日程：1月4日(水)10:00～18:00
会場：カルチャールーム
※フリータイムとなります。書道セットはご用意いたします。ご自由にお使いください



NEW

ジム・フィットネスウェア 特別価格販売会！

グランクラブ初！今回はジム・フィットネスウェア関連の販売会を開催いたします。
全品50%オフにて販売！
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：1月21日(土)～30日(月)
会場：1階物販コーナー前
※無くなり次第終了とさせていただきます

NEW

A型のお客様限定交流会！

2023年新企画！
昨年の誕生日会イベントに続き…今年は「血液型」別交流会を開催いたします♪
今回は『A型』のお客様限定！A型の特徴や魅力について、お話ししたり交流を深めませんか？
ご参加をお待ちしております(^o^)

日程：1月14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：A型の会員様



全会員様ご参加いただけるイベントです！
お申込方法：当日のお昼12時までOK、フロントにて承ります

NEW

茶道教室 ～お茶を飲んで日本文化を学ぶ～

グランクラブの人気カルチャー教室でもある「茶道教室」
茶道は、おもてなしの精神や侘び寂びなどの美しい心得を感じられる日本の伝統文化です。
未経験者の方、茶道を体験してみたいという方でも気軽に参加できる**初心者向けの教室**です。
服装は普段着でも運動着でも大丈夫です。
興味のある方、是非この機会にご参加ください！

日程：1月25日(水)10:00～12:00
定員：4名(要予約)
会場：4階和室
参加費：1,000円(道具代、お茶菓子代込み)
講師：近藤 日出夫(江戸千家)
※替えの靴下をお持ちください



NEW

ふみちゃんのまつパ！

マスク生活の中、目力をアップさせるまつ毛パーマで目元を華やかにしませんか？
美容師免許取得の山崎トレーナーが、まつ毛パーマをご提供します！不安な点・ご不明な点はいつでもご相談ください♪

日程：1月6日(金)14:00～15:00
1月13日(金)15:00～16:00
定員：各日1名(要予約)
会場：2階パーソナルルーム
参加費：4,000円
講師：山崎 ふみ

※敏感肌(パーマ液、湿布等での肌荒れ)の方はご遠慮ください
※当日はマスカラを落としてお越しください



NEW

温活アイテムによる デモンストレーション無料体験

自宅で出来る温活サポート体験会
肩こり、腰痛、冷え、むくみ等々のお悩みのある方
そのむくみ…そのままにしておく現状維持になってしまうかも。この冬、血流・リンパの流れに是非スポット体験で心地良いお時間を提供いたします！
是非お気軽にご参加ください。

日程：1月23日(月)13:00～14:30
定員：16名(要予約)
会場：カルチャールーム
参加費：無料
講師：篠田 真由美
(温活トレーナー)



良田プロによる「ゴルフレッスン会」 ～お昼の部も好評につき開催！～

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？
お昼の部も開催、ご都合に合わせてご参加ください！
※1月より土曜日が17時開始に変更となりました

1月12日(木)18:00～20:00
1月16日(月)18:00～20:00
1月21日(土)17:00～19:00
1月26日(木)14:00～17:00
1月28日(土)17:00～19:00



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

お知らせ

1月のお香調合教室、1月の絵画教室
1月・2月のガーデニング教室は
都合により休講とさせていただきます。

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♪

1月8日(日)、22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&白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♪

今回は9月と11月に雨で中止となっていました
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。外は寒いですが、
澄んだ空気を吸いながら、景色を楽しみ、自然の中を
楽しくウォーキングしませんか？

1月15日(日)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

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
※雨天中止

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：1月5日(木)11:00～12:00
1月8日(日)17:00～18:00
1月9日(月)13:00～14:00
1月20日(金)19:00～20:00
1月22日(日)17:00～18:00



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

★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
スッキリ軽くなり、リラックスしてゆっくり呼吸ができ
可動域が広がり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！

日程：1月20日(金)10:00～16:30
定員：各時間1名(要予約、**女性限定**)
会場：2階パーソナルルーム
参加費：2,200円
※お一人様30分枠、20分の施術となります
講師：noriko



◆スケジュール◆

①10:00～ ②11:00～ ③12:00～
④13:00～ ⑤14:00～ ⑥15:00～ ⑦16:00～