

# 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**

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

年始休業

年始休業

休館日

2  
今年は何んな年にする？  
新年書初めDAY 10:00～18:00  
予約不要 カルチャールーム  
時間内はいつでもご利用いただけます（フリータイム）  
書道セットをご用意いたします。  
抱負や今年の目標をご自由にお書きください！  
新年もちつきイベント！ 12:00～14:00  
ご参加いただいた皆様につきたてのお餅プレゼント♪  
予約不要 場所：中庭 会員外の方も参加OK！  
※無くなり次第終了とさせていただきます  
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  
今月の内容「お菓子の食べ方」

5  
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

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

NEW  
ふみちゃんのまつパ！  
14：00～15：00  
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

有酸素運動ダイエット「30分」  
ダンベルミックス年始バージョン！  
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

7  
スタッフによるサポートプログラム  
スマホ相談室  
11：00～12：00  
要予約 お一人様15分 カルチャールーム  
担当：浜田 元気

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

8  
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） 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

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

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：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「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

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

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  
ふみちゃんのまつパ！ 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：高間 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&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  
※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：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  
ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込 講師：良田 陽子プロ

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：高間 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

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

NEW  
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  
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：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

休館日

NEW  
25  
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：高間 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(^o^)

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

## 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)



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



## 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。

## 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～

## 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