

2023.2 EVENT & CULTURE

★2/1 グランクラブオープン4周年★
～ありがとうございます～

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
<p>カルチャー</p> <p>フィットネス・スポーツ</p> <p>セミナー・講習会</p> <p>催し物</p> <p>文化・コミュニティ</p>		<p>1</p> <p>お香調合教室 10:30~12:30 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:源氏物語54帖の員合わせと煎香</p> <p>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「煎茶碗の点て方と飲み方」</p> <p>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</p>	<p>2</p> <p>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</p> <p>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 講師:川端 利江子</p>	<p>3</p> <p>大塚製薬ウェルネスセミナー 11:00~12:00 E 「バランスの良い食事について考える フレイル対策と健康寿命について」 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</p> <p>ふみちゃんのまつぱ! 14:00~15:00 E 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 ふみ</p> <p>有酸素運動ダイエットダンベルミックス30分 E 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</p>	<p>4</p> <p>ジュエリーバッグ®体験ワークショップ E 10:00~12:00 要予約 定員:6名 カルチャールーム 参加費/2,000円 講師:金井 恵美子</p> <p>顔ヨガ 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 持ち物:顔が映る鏡、スマホ</p> <p>ゴルフレッスン会 17:00~19:00 E 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</p>	<p>5</p> <p>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 各自のレベルに合わせて楽しく走りましょう (7ヶ月前後) ※時間になったら出発します</p> <p>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</p>
<p>6</p> <p>陶芸教室「お皿」作り C 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</p> <p>POLA「選べるハンドクリーム!」 E ハンドトリートメントマッサージサービス 10:30~16:00 予約不要 会場:1階フロント横</p> <p>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: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</p>	<p>7</p> <p>休館日</p>	<p>8</p> <p>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: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</p> <p>POLA美容教室 14:00~15:00 E 「透明感&美肌マッサージと全顔シートマスク体験 バレンタインまでにキレイを目指しましょう!」 要予約 定員:4名 カルチャールーム 参加費/1,100円 講師:POLA高岡店スタッフ</p> <p>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 2/1と同じ内容になります</p> <p>スマホ相談室 18:00~19:00 E 要予約 お一人様15分 カルチャールーム 担当:浜田 元気</p>	<p>9</p> <p>ヤクルト健康教室~お土産付き~ E 10:00~11:00 「足腰丈夫の決め手は筋肉」 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</p> <p>ひなまつりポット作り 11:00~13:00 C 要予約 定員:各8名 カルチャールーム 1作品1,800円 講師:中野 睦美</p> <p>ゴルフレッスン会 18:00~20:00 E 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</p>	<p>10</p> <p>絵画教室 (水彩・パステル・色鉛筆画) C 11:00~12:00 予約不要 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</p> <p>枯れないお花で彩るフラワーデコレーション E 「春の訪れチュウリップとミモザのウェルカムアレンジ」 14:30~15:30 要予約 定員:16名 参加費/2,200円 カルチャールーム 講師:藤原 ひとこ</p> <p>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</p>	<p>11</p> <p>スタッフによるサポートプログラム E 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</p> <p>クラフトテープ教室 C 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</p>	<p>12</p> <p>『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:筆記湯具</p> <p>~原文を声に出して読みます 紫式部のメッセージに耳を傾けます~ 『源氏物語』の世界を楽しみましょう</p>
<p>13</p> <p>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 講師:川端 利江子</p> <p>ゴルフレッスン会 E 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</p>	<p>14</p> <p>休館日</p>	<p>15</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>フランス文化・生活講座 ~留学経緯編~ E 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 フランス語圏のお土産付き!</p> <p>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</p>	<p>16</p> <p>羊毛フェルト教室 10:00~12:00 E 「うさぎのお内裏様作り」 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</p> <p>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 講師:川端 利江子</p> <p>アーユルヴェーダ「春の過ごし方」 E 15:30~16:30 要予約 定員:16名 カルチャールーム 参加費:無料 講師:吉田トレーナー</p> <p>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</p>	<p>17</p> <p>プロテイン特別販売会 C ※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!</p> <p>心も体もリラックス★血流アップで S 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 (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</p>	<p>18</p> <p>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</p> <p>眼ヨガ E 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</p>	<p>19</p> <p>シネマ交流会 S 「天使のくれた時間」 10:00~ (2時間05分) 14:00~ (2時間05分) 要予約 各定員:10名 3階 (ゲーム) シアタールーム</p> <p>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</p>
<p>20</p> <p>大人になってからでも遅くはない C ~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 講師:川端 利江子</p> <p>~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</p> <p>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: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</p>	<p>21</p> <p>休館日</p>	<p>22</p> <p>ポーセラーツ教室 10:00~12:00 E 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)</p> <p>茶道教室「お茶を飲んで日本文化を学ぶ」 C 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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>23</p> <p>シネマ交流会「県庁の星」 S 10:00~ (2時間11分) 14:00~ (2時間11分) 要予約 各定員:10名 3階 (ゲーム) シアタールーム</p> <p>エリート意識に凝り固まった県庁のキャリア公務員。 彼は県政のプログラムである民間企業との人事 交流研修のメンバーに選出され、三流スーパーで 研修することになる。しかし、それまで培われた 常識が一切通用しない現実を思い知らされ、やがて 彼は人生で本当に大切なものを学んでいく...</p>	<p>24</p> <p>「ケガを予防するには」 10:00~10:30 E 要予約 定員:16名 カルチャールーム 参加費/無料 講師:けんと接骨院 中澤 紀</p> <p>絵画教室 (水彩・パステル・色鉛筆画) 11:00~12:00 C 予約不要 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</p> <p>ふみちゃんのまつぱ! 15:00~16:00 E 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 ふみ</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>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</p> <p>ゴルフレッスン会 E 17:00~19:00 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</p>	<p>26</p> <p>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 各自のレベルに合わせて楽しく走りましょう (7ヶ月前後) ※時間になったら出発します</p> <p>『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:筆記湯具</p>
<p>27</p> <p>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 講師:川端 利江子</p> <p>ゴルフレッスン会 E 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</p>	<p>28</p> <p>休館日</p>	<p>◆ご予約について◆</p> <p>1/30 (月) 9:00 よりWEB予約を開始いたします!</p> <p>※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 ※カルチャーイベントの予約ルールが変更となっております。詳細は裏面をご確認ください</p>			<p>当日参加が可能な教室</p> <p>♡</p> <p>詳細は裏面をご確認ください</p>	

NEW 「ケガを予防するには」セミナー

日常生活で意識することは何か？
ただ、なんとなく運動をしているあなたへ
運動を楽しみませんか？
体のメンテナンスが必要なワケや、セルフ
メンテナンス方法などをレクチャーします！
是非お気軽にご参加ください。

日程：2月24日(金)10:00～10:30
定員：16名(要予約)
会場：カルチャールーム
参加費：無料
講師：中澤 一紀
(柔道整復師、けんと接骨院院長)
現在、毎週金曜日10:00～14:00
2階リフレッシュサロン勤務



NEW ひなまつりポット作り

毎年人気の季節限定イベント！
今年は「ひなまつりポット(置物)」作りを開催。
自宅用でもプレゼント用にもおススメ！
オンリーワンの作品を心をこめて作ってみませんか？
ご参加お待ちしております。

日程：2月9日(木)11:00～13:00
定員：8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
(フラワーアレンジメント講師)



**NEW ジュエリーバック®
体験ワークショップ**

キラキラテープを自由に組み合わせてシンプルに
編んでいく。これまでのハンドメイドには
なかった新感覚の『ジュリーバック®』

心ときめくハイクオリティなオリジナルアイテムが
作れます。今回はジュエリーバック技法で
ミニポーチを作ります。是非体験してみてください。

日程：2月4日(土)10:00～12:00
定員：6名(要予約)
会場：カルチャールーム
参加費：2,000円
講師：金井 恵美子
(ajbジュエリーバック®認定講師)



NEW グランクラブ★マラソン

期間中にグランクラブフィットネスジム内・または
屋外で合計42.195キロ走った方・または
歩いた方に完走賞としてドリンクをプレゼント！
冬太り解消、運動不足解消目的として是非
ご参加ください。一人で黙々と運動をするのが
苦手な方も、一緒に取り組み楽しく運動
しましょう！

期間：2月1日(水)～2月27日(月)
対象：全会員様

※フロント前テーブルに「マラソンチャレンジ
カード」を用意しておきますので、各自お持ち
ください。42.195キロに達した方はチャレンジ
カードをフロントスタッフにご提示ください。
確認後、景品と交換させていただきます。

【注意事項】自己申告制
本企画はお一人様1回のみとさせていただきます。
ランニング、ウォーキングの企画となりますので、
自転車やクロストレーナーでの参加は対象外と
なります。ご了承ください。

**NEW アーユルヴェーダ
「春の過ごし方」**

アーユルヴェーダとは古代インドで発祥し伝承
されてきた生命の科学。生きやすくなるための
生活の智慧です。

まだまだ寒い日が続きますが、冬も後半。春を
快適に過ごすにはこの晩冬の過ごし方に
かかっていると言えるくらい重要な時期を迎えます。

春特有の不調、花粉症を始め、やる気が出ない、
身体が重いなどの症状は、アーユルヴェーダでは
初冬からのヴァータドーシャ(主に風のエネルギー)
に加え、カパドーシャ(主に水のエネルギー)が体内に
過剰に増えてしまった結果と考えます。

例年春の不調にお悩みの方は是非一度ご参加
ください！もちろん毎年春を謳歌されている方も、
皆様のご参加をお待ちしております。

日程：2月16日(木)15:30～16:30
定員：16名(要予約)
会場：カルチャールーム
参加費：無料
講師：吉田トレーナー
(日本アーユルヴェーダスクール認定
アーユルヴェーダ・ライフスタイル・カウンセラー)

ふみちゃんのまつぱ！

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：2月3日(金)14:00～15:00
2月24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 心み
※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！
※土曜日が17時開始に変更となりました

2月4日(土)17:00～19:00
2月9日(木)18:00～20:00
2月13日(月)14:00～17:00
2月25日(土)17:00～19:00
2月27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



**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：2月22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



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♪

2月5日(日)、19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



カルチャーイベントに関するお知らせ

◆予約枠:カルチャーイベント「合計2枠」
※開始20分以降、空きが発生している教室に
関しては事前に予約していなくても参加が
可能になりました！是非ご参加ください♪

当日参加が可能な教室はスケジュール表「表面」に
♥マークが付いています。

平日デイ会員・ナイト会員・ナイト&ホリデー会員の方で
カルチャー(スケジュール表に「C」と記載されている
もの)を受講する際は別途参加費550円(税込)が発生
いたします。参加費は当日のチェックイン時にフロントにて
お支払いください。

◆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)

先生方の事前準備の関係もごさいますので
ご理解の程宜しくお願い申し上げます。