

2023.4 EVENT & CULTURE

★当日参加が可能な教室♡
詳細は裏面をご確認ください★

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

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

◆ご予約について◆

3月31日（金）午前9時 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**

※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

1

ジュエリーバッグ®レッスン「1回目」
10：00～13：00
「A4サイズのトートバック作り」
要予約 定員：6名 カルチャールーム
参加費/3,500円 講師：金井 恵美子
※詳細は裏面をご確認ください

NEW

はじめてのフランス語入門クラス
14：00～15：00
要予約 定員：12名 カルチャールーム
講師：須藤 朋子

2

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
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
ご参加ください♪ボールとラケットも無料貸し出し
しております。

8

クラフトテーブル教室 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

牛崎「春のスクワット祭り！」
16：00～16：30
要予約 定員：8名 2階サブスタジオ 牛崎トレーナー
※詳細は牛崎トレーナーまで！

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）
ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

9

4人の占い師による占い
10：00～16：00
会場：2階旧カフェテリア
※詳細は裏面にてご確認ください！

『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

15

**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

**スタッフによるサポートプログラム
スマホ相談室**
13：00～14：00
要予約 お一人様15分 カルチャールーム
担当：浜田 元気

16

ジュエリーバッグ®レッスン「2回目」
10：00～13：00
「A4サイズのトートバック作り」
要予約 定員：6名 カルチャールーム
参加費/3,500円 講師：金井 恵美子
※詳細は裏面をご確認ください

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

22

クラフトテーブル教室
13：00～15：00
15：00～17：00
要予約 定員：10名 カルチャールーム
1作品1,000円 講師：高間 房子

23

『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：筆記道具

～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

29

**「顔ヨガ」～顔と顔は凝っています
凝りをほくして表情筋を鍛えましょう～**
15：30～16：30
要予約 定員：10名 カルチャールーム
参加費/1,000円 講師：Yuko
持ち物：顔が映る鏡

NEW

B型のお客様限定交流会！
15：30～16：30
参加費/無料 会場2階旧カフェテリア
予約はフロントにて
※詳細は裏面にてご確認ください

30

**シネマ交流会
「浅田家！」**
10：00～（2時間7分）
14：00～（2時間7分）
要予約 定員：各10名 3階（ゲーム）シアタールーム

幼い頃から写真を撮るのが大好きだった政志は、
家族全員を巻き込んで制作したユニークな写真集で
写真界の芥川賞といわれる木村伊兵衛写真賞を受賞する。
これをきっかけに、ようやく写真家として軌道に乗り出した
矢先、東日本大震災が発生・・・

3

**シネマ交流会
「バタフライ・エフェクト！」**
10：00～（1時間54分）
14：00～（1時間54分）
要予約 各定員：10名 3階（ゲーム）シアタールーム

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

4

休館日

5

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「香原料の歴史と春の香り匂い袋作り」

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「茶約の扱い方」

6

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

将棋愛好会
14：00～16：00
予約不要 3階ゲームルーム 参加費/無料
将棋好きな方！お待ちしております♪
※今後、毎週木曜日同時間で開催します

7

陶芸教室「風鈴」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

10

POLA「肩こり解消肩甲骨ストレッチ」
10：30～16：00 予約不要
会場：1階フロント横

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
講師：川端 利江子

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）ゴルフレンジ個室
※個室打席料込

11

休館日

12

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

～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

フランス語教室～フランス文化や芸術の話とともに～
15：00～16：00
要予約 定員：12名 カルチャールーム 講師：須藤 朋子

13

ヤクルト健康教室～お土産付き～
10：00～11：00 「腸内から健康づくり」
要予約 定員：16名 カルチャールーム 参加費/無料
講師：群馬ヤクルト販売所管理栄養士

中庭でガーデニング体験！
10:15～11:15 / 11:20～12: 20
要予約 定員：各10名 場所：中庭 参加費/2,000円 講師：中野 睦美

楽しい韓国語教室 14：00～15：00
要予約 定員：12名 カルチャールーム 講師：阿部 志穂

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 良田 陽子プロ

14

**～花粉による乾燥トラブルの方に～
総合保湿シルクコース**
10：00～14：30
要予約（女性限定） お一人30分枠（施術30分）
参加費/3,000円
場所：2階パーソナルルーム 講師：noriko

絵画教室（水彩・パステル・色鉛筆画）
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

17

**～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
講師：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

18

休館日

19

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

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

フランス語教室～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
※4/12の教室と同じ内容になります

20

羊毛フェルト教室 10：00～12：00
「イースターのひよこ作り」
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

POLA美容教室 15：00～16：00
マスクなしでもかわいく「春の簡単メイクレッスン」
予約不要 定員：5名 カルチャールーム
参加費/無料 講師：POLA高間店スタッフ

21

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1,600円 講師：中野 睦美

大塚製薬ウェルネスセミナー 13:00～14:00
「大豆のお話について」
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
「香水瓶のクリアボトルに
プリザーブドフラワーアレンジ」
14：30～15：30 要予約 定員：16名
カルチャールーム 参加費/2,200円 講師：藤倉 いこ

24

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
講師：川端 利江子

**スタッフによるサポートプログラム
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

25

休館日

26

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「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

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 フランス直輸入のお土産付き！
～パリからの小旅行～世界遺産紹介**
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

27

ジュエリーヤーン小物体験ワークショップ
10：00～13：00
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

楽しい韓国語教室 14：00～15：00
要予約 定員：12名 カルチャールーム 講師：阿部 志穂
※4/13の教室と同じ内容になります

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

28

プロテイン特別販売会
当日中のみ特別価格で販売！

絵画教室（水彩・パステル・色鉛筆画）
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



～4月の注目 カルチャーイベント！！～



NEW

楽しい韓国語教室

4月より韓国語教室がリニューアル！
「楽しい韓国語教室」
分かりやすい、話しやすい会話を一緒に勉強しましょう。
ドラマや流行りの歌も解説しながら韓国の文化体験も
していきます。韓国語を学びたい方、韓国に興味がある
方ご参加をお待ちしております♪
※教室内容は入門～初級となります。

日程：4月13日（木）14：00～15：00
4月27日（木）14：00～15：00

※2回とも同じ内容で開催いたします

定員：各日12名（要予約）
会場：カルチャールーム
講師：阿部 志穂 持ち物：筆記用具



NEW

はじめてのフランス語入門

大人気のフランス語教室、4月から新たに「入門」
クラスを新設！パリ在住歴8年の講師が実際にフランス
生活や文化・美術の話を交えながら、楽しくゆっくり
教えます。フランス語を学んでみたい方、フランスに
興味のある方、是非ご参加ください♪
※教室内容は超入門となります。フランス語教室は
この教室以外に通常通り月2回開催いたします。

日程：4月1日（土）14：00～15：00

定員：12名（要予約）
会場：カルチャールーム
講師：須藤 朋子
（県立前橋高等学校フランス語講師
フランス国立ルーブル学院卒）
持ち物：筆記用具



ジュエリーバック®レッスン & ジュエリーヤーン体験ワークショップ

大人女子に大人気のジュエリーバック。キラキラと輝く
ヤーンで仕上げる心ときめくハイクオリティハンド
メイドテーブルの組み合わせ次第で、可愛らしくもエレガ
ントになります。今回は「A4サイズのトートバック」を作り
ましょう！お色はゴールド・シルバーの2色からお選び
いただけます。また、4月はレッスンの他にジュエリー
ヤーン体験ワークショップも開催！
是非ご参加ください♪

①ジュエリーバック®レッスン開催日（全2回）

日程：4月1日（土）10：00～13：00
4月16日（日）10：00～13：00

定員：6名（要予約） 参加費：3,500円

※2回の教室で作品が完成になる為「2回参加制」となります。
4月1日に参加された方は16日は予約を取らなくても自動的に
ご参加いただけます。但し、参加費はその都度お支払い
いただきます。ご了承ください。



②ジュエリーヤーン小物体験ワークショップ開催日

日程：4月27日（木）10：00～13：00

定員：6名（要予約） 参加費：2,000円

講師：金井 恵美子
（ajbジュエリーバック®協会認定講師）



良田プロによる「ゴルフレッスン会」 ～握り方を知りたい初心者から上級者まで大歓迎！～

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！

4月8日（土）17：00～19：00
4月10日（月）18：00～20：00
4月13日（木）14：00～17：00

講師：良田 陽子プロ
（日本女子ゴルフ協会、小幡郷GC所属）

会場：3階ゴルフフレンジ個室
定員：各時間1名30分（要予約）

※1回30分マンツーマンレッスン
※予約枠は「スペシャル」となります

参加費：3,300円（税込、個室打席料込み）
※参加費はフロントにてお支払いください



NEW

牛崎「春のスクワット祭り！」

ウェイトリフティング競技出身の牛崎トレーナーによる
スクワット祭り！楽し苦追い込みましょう！（^^）！

日程：4月8日（土）16：00～16：30
定員：8名（要予約） 会場：2階サブスタジオ
※予約枠は「スペシャル」となります
詳細は牛崎トレーナーまで♪



「顔ヨガ」 ～頭と顔は凝っています 凝りをほぐして表情筋を鍛えましょう～

まぶたが重くて目が開き辛い方、マスク期間に笑い方を
忘れてしまった方。凝りをほぐして眼精疲労が軽減
すれば大きい目が復活、凝りをほぐして頬の位置が
上がれば笑顔で鏡を見るのも楽しくなります！
是非ご参加ください♪

日程：4月29日（土）15：30～16：30

定員：10名（要予約）
会場：カルチャールーム
参加費：1,000円
講師：Yuco
（顔ヨガ協会アドバンスインストラクター）
持ち物：顔が映る鏡をご持参ください
※予約枠は「スペシャル」となります



NEW

B型のお客様限定交流会！

2023年新企画！1月のA型交流会に引き続き、4月は
『B型』のお客様限定！B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：4月29日（土）15：30～16：30

会場：2階旧カフェテリア
※会場が変更になる場合がございます
参加費：無料（ドリンク＆お菓子付き）
対象：B型の会員様
お申込み方法：当日のお昼12時までOK！
フロントにてご予約承ります♪



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分前以降、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ざいましてので
ご理解の程宜しくお願い申し上げます。

中庭でガーデニング体験！

植物が変化していく様子が見られる喜び。自分の手で
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？

人気の季節限定イベントのため、なかなか予約が
取れないという方に・・・大好評につき4月も開催！
オンリーワンの作品。ご自宅用に、プレゼント用に
是非この機会にご参加ください♪

日程：4月13日（木）10：15～11：15
11：20～12：20

定員：各時間10名（要予約）
※予約枠は「スペシャル」となります
会場：1階中庭 参加費：2,000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」）
※雨天の場合は場所を変更にて開催いたします



NEW

将棋愛好会



4月より新たに「将棋愛好会」スタート！
将棋は頭の体操、脳力アップ、物事を予測する力が
身に付くと言われています。将棋ブームの今、
グランクラブで将棋を楽しみましょう！

開催日時：毎週木曜日 14：00～16：00
会場：3階ゲームルーム ※予約不要（フリータイム）

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♪

日程：4月2日（日）、16日（日）14：00～16：00
会場：4階卓球ルーム ※予約不要（フリータイム）

お知らせ

4月・5月の「サンデーモーニングラン」「有酸素運動ダイエット」
は都合によりお休みさせていただきます。宜しくお願いいたします。

～花粉による乾燥トラブルの方に～ 総合保湿シルクコース！

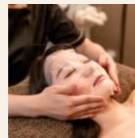
花粉が多いこの季節に備え、シルクで保湿ケア
しませんか？シルク化粧水をたっぷり使用した保湿
パックと、シルクのヘアエッセンスで頭皮スバが体験
できるスペシャルコースをご用意いたします！
是非ご参加ください。

日程：4月14日（金）10：00～14：30
定員：各時間1名（要予約、女性限定） 参加費：3,000円
会場：2階パーソナルルーム 講師：noriko

◆スケジュール◆

①10：00～10：30
②11：00～11：30
③12：00～12：30
④13：00～13：30
⑤14：00～14：30 ※施術30分

※予約枠は「スペシャル」となります



NEW

4人の占い師による占い



①占い15分（4名の占い師から1名選んでください）
占い師（Natty・リンネ・えま・ジーナ）
②アイ+ヘッドマッサージ
③ネイル1本（ラッキーカラーは占い師が鑑定します）

日程：4月9日（日）10：00～16：00
会場：2階旧カフェテリア ※予約不要
参加費：①②③すべて受けていただいて3,500円