

2023.11 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
<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 C 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:「鎌香」作り</p> <p>茶道教室 C 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:「炉の点前の再確認」</p>	<p>2</p> <p>フラワーアレンジメント教室 C 10:00~11:00 11:15~12:15 要予約 定員:各6名 カルチャールーム 1作品1,600円 講師:中野 睦美</p>	<p>3</p> <p>ゴルフレッスン会 S 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</p>	<p>4</p> <p>ジュエリーバック@レッスン E 10:00~13:00 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</p> <p>はじめてのフランス語入門クラス C 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</p>	<p>5</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 卓球を通じて初心者・経験者関係なく 交流を楽しむ時間です! お気軽にご参加ください。</p>
<p>6</p> <p>陶芸教室 C 「一人用おせち皿」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</p> <p>書道教室 C 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</p>	7 休館日	<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: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</p> <p>フランス語教室 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>9</p> <p>ヤクルト健康教室~お土産付き~ E 10:00~11:00 「転倒予防フットケア」 要予約 定員:16名 カルチャールーム 参加費/無料 講師:群馬ヤクルト販売課 管理栄養士</p> <p>楽しい韓国語教室 C 14:00~15:00 要予約 定員:16名 カルチャールーム 講師:阿部 志穂</p>	<p>10</p> <p>絵画教室 C (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</p> <p>登山をこれから始めたい人は必見の S ステップアップ講座 S 「道迷いしないために」 13:30~14:50 要予約 定員:16名 カルチャールーム 参加費/500円 講師:長岡 健一</p>	<p>11</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>スポーツの秋!全身シェイプ S 15:30~16:00 要予約 定員:8名 5Fサブスタジオ 参加費/無料 担当:牛崎トレーナー ※強度が高めのトレーニングになります。</p>	<p>12</p> <p>シネマ交流会 S 「ボヘミアンラプソディ」 10:00~ (2時間15分) 14:00~ (2時間15分) 要予約 各定員:10名 3階(ゲーム)シアタールーム</p> <p>『源氏物語』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:筆記用具</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>POLA「ヘルシードリンク試飲&あったか小物の販売」 E 11:00~16:00 会場:1階エレベーター前 予約不要</p> <p>さろんどぼんどの「アンチエイジング講座」 E 慢性膝痛あれこれpart2 「手術か再生医療かについての一考察」 14:00~16:00 要予約 定員:10名 カルチャールーム 参加費/2,000円 講師:池田 英一</p>	14 休館日	<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 C 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</p>	<p>16</p> <p>羊毛フェルト教室 E 10:00~12:00 「サンタクロース(うさぎの女の子)」作り 要予約 定員:16名 カルチャールーム 参加費/2,300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 ※10/13の教室と同じ内容になります</p> <p>ゴルフレッスン会 S 14:00~17:00 良田 陽子プロ 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</p>	<p>17</p> <p>姿勢筋を鍛えて痩せやすい体に! S 11:00~11:30 15:00~15:30 要予約 定員:各6名 5階サブスタジオ 参加費/無料 担当:山崎トレーナー</p>	<p>18</p> <p>初心者限定!クラフトテープ教室入門 C 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>19</p> <p>ジュエリーバック@レッスン E 10:00~13:00 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</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~ 超英会話入門教室 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>POLA「ヘルシードリンク試飲&あったか小物の販売」 E 11:00~16:00 会場:1階エレベーター前 予約不要</p> <p>書道教室 C 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</p>	21 休館日	<p>22</p> <p>大塚製薬ウェルネスセミナー S 11:00~12:00 「睡眠と生活リズム」 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>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 C 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</p> <p>フランス語教室~フランス文化や芸術の話とともに~ C 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 10/8と同じ内容になります</p>	<p>23</p> <p>楽しい韓国語教室 C 14:00~15:00 要予約 定員:16名 カルチャールーム 講師:阿部 志穂</p>	<p>24</p> <p>絵画教室(水彩・パステル・色鉛筆画) C 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</p> <p>登山をこれから始めたい人は必見の S ステップアップ講座「道迷いしないために」 S 12:30~13:50 要予約 定員:16名 カルチャールーム 参加費/500円 講師:長岡 健一</p> <p>枯れないお花で彩るフラワーデコレーション E 「冬の散歩道 森のクリスマスツリーアレンジ」 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 ひと</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:各15名 カルチャールーム 1作品1,000円 講師:高間 房子</p> <p>柚子の化粧水作り お鍋de蒸留会 E ~陽だまりハーブ講座~ 10:00~12:00 要予約 定員:5名 カルチャールーム 参加費/2000円 講師:Mayumi</p> <p>自分を追い込め!スクワット&腹筋 S 15:30~16:00 要予約 定員:8名 5Fサブスタジオ 参加費/無料 担当:牛崎トレーナー ※強度が高めのトレーニングになります。</p>	<p>26</p> <p>AB型のお客様限定交流会! E 14:00~15:00 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</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:筆記用具</p>
<p>27</p> <p>シネマ交流会 S 「そして父になる」 10:00~ (2時間5分) 14:00~ (2時間5分) 要予約 各定員:10名 3階(ゲーム)シアタールーム</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 S 18:00~20:00 良田 陽子プロ 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</p>	28 休館日	<p>29</p> <p>ボーセラーツ教室 S 10:00~12:00 要予約 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>フランス文化・生活講座 E フランス直輸入のお土産付き! ~フランス語でシャンソンを歌おう!~ 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</p>	<p>30</p> <p>ジュエリーバック@レッスン E 10:00~12:30 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</p> <p>ガーデニング教室 S 10:00~11:00/11:15~12:15 要予約 定員:各10名 中庭 参加費/2,000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 ※10/27の教室と同じ内容になります</p>			

◆ご予約について◆

10/30(月) 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

～11月の注目 カルチャー教室&イベント!!～

NEW 柚子の化粧水作り お鍋de蒸留会 ～陽だまりハーブ講座～

今回は芳香蒸留水を利用した柚子の化粧水を作ります。
アロマの基本の'キ'である蒸留ですが「よくわからない」「ピンと来ない」方も多いと思います。ご家庭で使用する普通のお鍋で出来る蒸留法をご紹介します♪実際に柚子を蒸して芳香蒸留水作りの体験もしましょう。
※柚子の化粧水をお持ち帰りいただけます。

日程：11月25日(土) 10:00～12:00
定員：5名
会場：カルチャールーム
参加費：2,000円
講師：Mayumi

※好きなお飲み物をお持ちください。

枯れないお花で彩る フラワーデコレーション

11月～冬の散歩道 森のクリスマスツリーアレンジ～

丁寧に作られた造花アーティシャルフラワー、生花から加工したプリザーブドフラワー、自然な風合いのドライフラワーなど様々な種類のお花をミックスして長く飾れる日々の癒しのフワーデコレーションをアレンジします。

今月は「冬の散歩道 森のクリスマスツリーアレンジ」

コットンフラワーや木の実、りんごの可愛い花材に癒されるツリー型アレンジです。

※サイズ横16センチ、縦25センチ、奥行12センチ

日程：11月24日(金) 14:30～15:30
定員：16名(要予約)
会場：カルチャールーム
材料費：2,200円
講師：藤倉 いこ(フラワーデザイナー)



さろんどぼんどの アンチエイジング講座

11月 慢性膝痛あれこれpart2 「手術か再生医療かについての一考察」

健康寿命延伸のための三大要素を「運動・食事・睡眠」とすると、阻害するものとして「老化・酸化・糖化」があります。これをふまえて健康管理士の視点から「アンチエイジング」について、整体師の視点から「老けない身体作り」についてお伝えします。

今回は、慢性的膝痛改善提案の続きで、人工膝関節置換術の手術を迷われている方へ、私の再生医療の実体験をお話します。前半は、半年間にわたる再生医療の過程と金額、治療効果とメリットデメリットをお話し、後半は、これ以上悪化しない様にセルフケア方法をお伝えします。

膝痛でお悩みの方、是非、お集まりくださいませ。

日程：11月13日(月)14:00～16:00
定員：10名(要予約)
会場：カルチャールーム
参加費：2,000円
持ち物：バスタオル1枚
講師：池田 英一(整体サロンさろんどぼんど代表)

羊毛フェルト教室

～サンタクロース(うさぎの女の子)～

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だけの教室なので、失敗知らずで安心して作っていただけます。びっくりするほど簡単に楽しく作れてしまうので、お気軽にご参加ください!

日程：11月16日(木)10:00～12:00
定員：16名(要予約)
会場：カルチャールーム
材料費：2,300円
持ち物：なし
講師：青木 京子(羊毛フェルト作家)



NEW 登山をこれから始めたい人は必見の ステップアップ講座 「道迷いをしないために」

地図の見方コンパスの使い方、全く初めての方で持ち物も無くお話を聞くだけでも十分学習になります。

第1回 11月10日(金)13:30～14:50

- ・地図記号の見方とその意味
- ・真北 磁北の違い(実際の北と磁石の指す北は違います)
- ・ベアリングとは

第2回 11月24日(金)12:30～13:50

- ・道に迷った時はまずは何をしたら良いのか
- ・道に迷ったときに特徴のある場所を見つけるために必要なこと
- ・クロスベアリングで現在地を見つけよう

定員：各日16名
会場：2階カルチャールーム
参加費：500円
持ち物：プレートコンパス(数に限りはありますが貸出もあります)、赤城山周辺の地図1/25000地形図(簡易的なものはこちらで用意します)、筆記用具(鉛筆がベター)、30cm以上の定規、(あれば尚良いですが無くても大丈夫です)
講師：長岡 健一(国際山岳ガイド)

NEW AB型のお客様交流会!

2023年特別企画!

1月のA型、4月のB型、8月のO型交流会に引き続き、11月は『AB型』のお客様限定交流会を開催♪
AB型の特徴や魅力についてお話したり、AB型のスタッフやお客様同士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：11月26日(日) 14:00～15:00

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：AB型の会員様
お申込み方法：当日のお昼12時までOK!
お電話・フロントにてご予約承ります♪

NEW 姿勢筋を鍛えて痩せやすい体に!

痩せたいけど、面倒な事は嫌!
筋トレも有酸素運動も続けているのになかなか痩せない!
それ、姿勢が悪いのが原因かも!
正しい姿勢を身に付けるだけで痩せやすい体に近づけます!
その為に必要な姿勢筋を簡単に鍛えましょう!

日程：11月17日(金) 11:00～/15:00～
会場：5階サブスタジオ 定員：各6名
参加費：無料 担当：山崎トレーナー

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!

11月3日(金)17:00～19:00
11月16日(木)14:00～17:00
11月27日(月)18:00～20:00



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階ゴルフ個別室
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)(個室代席料込み)
※参加費は当日フロントにてお支払いください

～お知らせ & お願い～

10月よりポーセラーツ教室はスペシャル枠でのご予約に変更となります。また、11月のみ、大塚製薬ウエルネスセミナーもスペシャル枠でのご予約になります。

♡マークのついているプログラム以外は、必ず予約を取ってのご参加をお願いいたします。

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ございますのでご理解の程宜しくお願い申し上げます。