

2024.12 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★

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◆

11/30（土） 午前9時よりアプリ予約を開始いたします！

※アプリ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、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。

**※土日祝日や休館日問わず、
毎月末日に翌月の末日までを公開いたします。**

カルチャーイベント

スペシャル

催し物/コミュニティ

1

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。

8

『源氏物語』を楽しむ会

14:15～16:15

要予約 定員：16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

ジュエリーバック®レッスン

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

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

『源氏物語』を楽しむ会

14：15～16：15

要予約 定員：16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

22

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

29



2

陶芸教室 「花器」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

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

姿勢分析会 ～あなたの姿勢はどのタイプ!?～
19:00～21:00

要予約 定員：1枠15分 各1名 ジムエリア
参加費/無料 担当：澤村トレーナー

9

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
※12/5の教室と同じ内容になります

さるんどぼんどの「健康寿命延伸講座」
「変形性膝関節症part2 「正座が、出来なくなってしまったが！」」 14：00～15：30

要予約 定員：6名 2階くつろぎスペース
参加費/1,000円 講師：池田 英一

姿勢分析会 ～あなたの姿勢はどのタイプ!?～
19:00～21:00

要予約 定員：1枠15分 各1名 ジムエリア
参加費/無料 担当：澤村トレーナー

16

～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

姿勢分析会 ～あなたの姿勢はどのタイプ!?～
19:00～21:00

要予約 定員：1枠15分 各1名 ジムエリア
参加費/無料 担当：澤村トレーナー

23

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
※12/19の教室と同じ内容になります

🎄クリスマスパーティー2024🎄
17：00～19：00

※詳細は裏面にございます。

姿勢分析会 ～あなたの姿勢はどのタイプ!?～
19:00～21:00

要予約 定員：1枠15分 各1名 ジムエリア
参加費/無料 担当：澤村トレーナー

30



3

休館日

10

休館日

17

休館日

24・31

休館日

4

お香調教室 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/3,000円

今月の内容：「正月用掛け書き作り」

社交ダンス～楽しい基礎レッスン～ 12:00～12:50

要予約 定員：女性15名男性10名 5階サブスタジオ
参加費/無料 講師：岸部 留美
※会員種別によっては参加費550円（税込）が発生いたします。

日本文化と茶道 14：00～16：00

要予約 定員：5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：「お香を聞く」

はじめてのフランス語（会話クラス）

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

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

社交ダンス～楽しい基礎レッスン～

12:00～12:50

要予約 定員：女性15名男性10名 5階サブスタジオ
参加費/無料 講師：岸部 留美
※会員種別によっては参加費550円（税込）が発生いたします。

フランス語教室（初級クラス）

14:30～15:30

要予約 定員：12名 カルチャールーム 講師：須藤 朋子

18

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

社交ダンス～楽しい基礎レッスン～

12:00～12:50

要予約 定員：女性15名男性10名 5階サブスタジオ
参加費/無料 講師：岸部 留美
※会員種別によっては参加費550円（税込）が発生いたします。

フランス語教室（初級クラス）

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
※12/11の教室と同じ内容になります

25

ボーセラーツ教室

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）

日本文化と茶道

10：00～12：00

14：00～16：00

要予約 定員：各5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

社交ダンス～楽しい基礎レッスン～ 12：00～12：50

要予約 定員：女性15名男性10名 5階サブスタジオ
参加費/無料 講師：岸部 留美
※会員種別によっては参加費550円（税別）が発生いたします。

5

リボンリース作り

10：00～12：00

要予約 定員：各10名 カルチャールーム
1作品2,400円 講師：中野 睦美

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

12

ジュエリーバック®レッスン

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

ゴルフレッスン会 14:00～17:00

良田 陽子プロ

要予約 お一人 30分 3,300円

ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

韓国語教室

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

19

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

26

ヤクルト健康教室～お土産付き～

10：00～11：00

「すっきり！快眠のコツ」

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(株) 管理栄養士

初心者歓迎！楽しい韓国語教室

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

6

姿勢分析会

～あなたの姿勢はどのタイプ!?～

18：00～19：00

20：30～22：00

要予約 定員：1枠15分 各1名 ジムエリア
参加費/無料 担当：澤村トレーナー

13

これからはじめるフランス語 入門クラス

14：30～15：30

要予約 定員：12名 カルチャールーム
講師：須藤 朋子

姿勢分析会

～あなたの姿勢はどのタイプ!?～

18：00～19：00

20：30～22：00

要予約 定員：1枠15分 各1名 ジムエリア
参加費/無料 担当：澤村トレーナー

20

フラワー教室

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1,800円 講師：中野 睦美

アロマデマスクスプレー作り～陽だまりハーブ講座～

13：30～14：30

要予約 定員：6名 カルチャールーム 参加費/1,500円
講師：Mayumi

姿勢分析会 ～あなたの姿勢はどのタイプ!?～

18：00～19：00 20：30～22：00

要予約 定員：1枠15分 各1名 ジムエリア
参加費/無料 担当：澤村トレーナー

27

これからはじめるフランス語 入門クラス

14：30～15：30

要予約 定員：12名 カルチャールーム
講師：須藤 朋子

※12/13の教室と同じ内容になります

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

姿勢分析会 ～あなたの姿勢はどのタイプ!?～

18：00～19：00 20：30～22：00

要予約 定員：1枠15分 各1名 ジムエリア
参加費/無料 担当：澤村トレーナー

7

ジュエリーバック®レッスン

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

14

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

21

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

28

クラフトテーブル教室

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

～12月の注目 カルチャー教室＆イベント！！～

リボンリース作り

フラワーアレンジメント教室でおなじみ中野先生による
12月恒例イベント「リース作り」♪
お家に飾るのはもちろん、
プレゼントとしてもおすすめです📺
今年も一緒に素敵な作品を作りましょう(^^)

日程：12月5日(木)10:00～12:00

定員：10名
会場：カルチャールーム ※スペシャル枠でのご予約
参加費：2,400円
講師：中野 睦美



さろんどぼんどの「健康寿命延伸講座」

～変形性膝関節症part2
「正座が、出来なくなっちゃったが！」～

前回のpart1では、「膝の痛みの原因とセルフケア」をしました。
今回のpart2では、変形性膝関節症の中程度、正座が、
出来なくなっちゃった症状での改善運動と再生医療への
お勧めを、お伝えします。

日程：12月9日(月)14:00～15:30



定員：6名(要予約)
会場：2階くつろぎスペース
参加費：1,000円
持ち物：バスタオル、ヨガマット、動ける服装、
講師：池田 英一(整体サロンさろんどぼんど代表)

アロマdeマスクスプレー作り ～陽だまりハーブ講座～

今回はアロマセラピーで使用するエッセンシャルオイルで
マスクスプレーを作ります。
市販のミント系の香りでないものも作ることができ、
好みの香りでマスクの嫌な臭いから解放される
スプレーです。
※マスクスプレー20mlがお持ち帰りいただけます。

日程：12月20日(金)13:30～14:30

定員：6名
会場：カルチャールーム
参加費：1,500円
講師：Mayumi
申込〆切：2024年12月17日
※好きな飲み物をお持ちください



姿勢分析会

～あなたの姿勢はどのタイプ！？～

慢性的な痛みで悩んでいませんか？
姿勢チェックで悩みの原因と一緒に見つけましょう！
15分であなたの姿勢タイプを診断いたします(^^)/
12月限定のイベントとなっておりますので、
ぜひこの機会にご相談ください♪

毎週月曜日
19:00～/19:15～/19:30～/19:45～
20:00～/20:15～/20:30～/20:45～

毎週金曜日
18:00～/18:15～/18:30～/18:45～
20:30～/20:45～/21:00～/21:15～
21:30～/21:45～



定員：各1名
会場：2階ジムエリア
参加費：無料
担当：澤村トレーナー
※スペシャル枠でのご予約となります。

🎄クリスマスパーティー🌟

毎年恒例クリスマスイベント！！

今年は一味違い、美味しいお料理とともに
ビンゴ、クイズ、じゃんけん大会など開催します!(^^)!
また、今年は会員様以外の方も参加可能ですので、
ぜひご家族やお友達も誘って、
楽しい時間を一緒に過ごしませんか♪
皆さまのご参加お待ちしております☆彡

日程：12月23日(月)17:00～19:00

会場：2階カフェテリア
参加費：会員 2500円→2000円(12月6日までのお申込み)
一般 3000円→2500円(12月6日までのお申込み)

※詳細は改めて後日発信いたします。

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。

12月12日(木)14:00～17:00
12月22日(日)17:00～19:00
12月27日(金)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階ゴルフレンジ個室
定員：各時間1名30分(要予約)
※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)
※参加費は月会費と
一緒に引き落としとなります



クリスマス仮装week

期間：12月19日(木)～12月25日(水)

期間中、スタジオレッスンにて仮装OK♪楽しみましょう！※仮装は任意となります。
また、仮装weekに合わせてフォトブースも設置いたします！お楽しみに☆彡(更衣室での写真撮影はご遠慮ください。)



カルチャーイベント参加費 お支払いについて

◆平日デイ会員・ナイト会員・
ナイト&ホリデー会員の方で
イベントカルチャー等受講する場合
↓
別途参加費550円(税込)が発生

ただし、スペシャル枠・催し物等の館内イベントは
全ての会員様、参加費550円(税込)はかからずに
ご参加いただけます。
※社交ダンスは除く。

◆カルチャー教室・イベント等で
キャンセル料がかかるお教室とその金額
↓

- ・フラワーアレンジメント教室(参加費全額)
- ・陶芸教室(参加費全額)
- ・茶道教室(500円)
- ・陽だまりハーブ講座(参加費半額)
- ・ゴルフレッスン会
(当日キャンセルのみ参加費全額)

以上のお教室は
開催日を含む3日前よりキャンセル料が発生

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

参加費550円(税込)やキャンセル料の
お支払いに関しましては、
すべて月会費にのせて請求させていただきます。
(ゴルフレッスン会3,300(税込)も含む)
フロントでのお支払いはお受けできませんので
ご了承ください。

また、今まで各教室において先生方に
直接お支払いしていた材料費や参加費等も
すべて月会費と一緒に請求させていただきます。

全てのお支払いに関しまして
10日までの教室は当月
11日以降の教室は翌月の引き落としとなります。