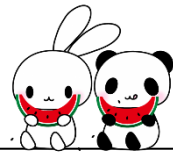


2025.7 EVENT & CULTURE

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
カルチャーイベント	1	2 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:「文月のこと・七夕(しちせき)のこと・匂いづくり」 社交ダンス～初心者クラス～ 11:00～11:50 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 社交ダンス～上級者クラス～ 12:00～12:50 要予約 定員:女性6名男性6名 5階サブスタジオ 参加費/無料 講師:岸部 留美 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:「甘茶を飲みましょう」 フランス語教室(会話クラス)～旅行で使えるフランス語～ 15:30～16:30 要予約 定員:12名 カルチャールーム 参加費/無料 講師:須藤 朋子	3 英会話教室(入門～初級編) 13:00～14:30 要予約 定員:14名 カルチャールーム 参加費/無料 講師:川端 利江子	4 韓国語教室 11:00～12:00 要予約 定員:16名 カルチャールーム 参加費/無料 講師:阿部 志穂 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 参加費/無料 講師:須藤 朋子	5 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 17:00～19:00 良田 陽子プロ 要予約 お一人 30分 3,300円(税込) ゴルフフレンジ個室 ※個室打席料込	6 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。
スペシャル	8 休館日	9 基礎から始める!書道教室入門 10:00～12:00 要予約 定員:16名 カルチャールーム 講師:勅使川原 里雪 参加費/300円 ※書道道具一式は各自ご持参ください 社交ダンス～初心者クラス～ 11:00～11:50 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 社交ダンス～上級者クラス～ 12:00～12:50 要予約 定員:女性6名男性6名 5階サブスタジオ 参加費/無料 講師:岸部 留美 フランス語教室(会話クラス) 15:30～16:30 要予約 定員:12名 カルチャールーム 参加費/無料 講師:須藤 朋子 ※7/2の教室と同じ内容になります	10 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 ゴルフフレンジ個室 ※個室打席料込	11 フラワーアレンジメント教室 10:00～11:00 11:15～12:15 要予約 定員:各5名 カルチャールーム 1作品1,800円 講師:中野 睦美 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 参加費/無料 講師:須藤 朋子 ※7/4の教室と同じ内容になります	12 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	13 『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
7 陶芸教室 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 ※作品テーマは後日発信いたします。 書道教室 16:00～18:00 要予約 定員:16名 カルチャールーム 講師:勅使川原 里雪 参加費/300円 ※書道道具一式は各自ご持参ください	15 休館日	16 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 社交ダンス～初心者クラス～ 11:00～12:50 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 担当:岸部 留美 社交ダンス～上級者クラス～ 12:00～12:50 要予約 定員:女性6名男性6名 5階サブスタジオ 参加費/無料 講師:岸部 留美 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	17 夏のリース作り教室 10:00～12:00 要予約 定員:8名 カルチャールーム 1作品2,000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:14名 カルチャールーム 参加費/無料 講師:川端 利江子	18 初心者歓迎!楽しい韓国語教室 11:00～12:00 要予約 定員:16名 カルチャールーム 参加費/無料 講師:阿部 志穂	19 グランRUN～往復4kmでパン屋さんへ行こう!!～ 9:10～10:10 要予約 定員:10名 参加費/無料 担当:YUKO 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 さろんどぼんどの「アンチエイジング講座」 中高年のための転ばない身体作りpart3 「美しい姿勢とお尻歩きエクササイズ」 13:30～15:00 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	20 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
21 ～大人になってからでも遅くはない～ 英会話超入門教室 10:30～12:00 要予約 定員:14名 カルチャールーム 参加費/無料 講師:川端 利江子 書道教室 16:00～18:00 要予約 定員:16名 カルチャールーム 講師:勅使川原 里雪 参加費/300円 ※書道道具一式は各自ご持参ください	22 休館日	23 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～初心者クラス～ 11:00～11:50 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 担当:岸部 留美 社交ダンス～上級者クラス～ 12:00～12:50 要予約 定員:女性6名男性6名 5階サブスタジオ 参加費/無料 講師:岸部 留美 フランス語教室(会話クラス) 15:30～16:30 要予約 定員:12名 カルチャールーム 参加費/無料 講師:須藤 朋子 ※7/2の教室と同じ内容になります	24 ～将来の不安を“安心”に変える30分～ 相続・終活 無料個別相談会 15:00～17:15 要予約 定員5名:各1名/1枠30分 カルチャールーム 参加費/無料 講師:行政書士 矢澤めぐみ・林田知子	25 映画サークル 「騙し絵の牙」 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 ※スペシャル枠でのご予約になります。	26 カラオケ披露会♪ 11:00～13:00 2階カフェテリア ※詳細は裏面をご確認ください。 クラフトテープ教室 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	27 『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
28 英会話教室(入門～初級編) 10:30～12:00 要予約 定員:14名 カルチャールーム 参加費/無料 講師:川端 利江子 ※7/17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) ゴルフフレンジ個室 ※個室打席料込	29 休館日	30 ポーセラーツ教室 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) 社交ダンス～初心者クラス～ 11:00～11:50 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 担当:岸部 留美 社交ダンス～上級者クラス～ 12:00～12:50 要予約 定員:女性6名男性6名 5階サブスタジオ 参加費/無料 講師:岸部 留美 フランス語(特別クラス) ルーブル美術館のフランス語作品解説を聴もう! 14:30～15:30 要予約 3名以上で開講 カルチャールーム 参加費/2,000円 講師:須藤 朋子	31 将棋サークル 13:30～16:30 予約不要 3階ゲームルーム 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。	◆ご予約について◆ 6/25(水)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、前月25日に翌月の末日までを公開いたします。		



～7月の注目 カルチャー教室&イベント！！～

夏のリース作り教室

フラワーアレンジメント教室の中野先生による
夏のリース作り ✨
どんな作品が出来上がるか当日のお楽しみです♪

ご自身のお部屋に飾ったり、
ご家族やお友達にプレゼントにいかがですか？
ぜひ皆様のご参加お待ちしております(^-^)/

日程：7月17日(木)10:00～12:00
会場：カルチャールーム
定員：8名
参加費：2,000円
講師：中野睦美



グランRUN

往復4kmパン屋さんへ行こう！！

「パン工房 DEKO」さんに向かいます！

初心者の方でも安心して参加できます！
前回参加された方も参加できなかった方も
ぜひ一緒に走りましょう♪

みんなで楽しく、気分爽快なRUN活！！
ぜひご参加ください(^O^)/

日程：7月19日(土) 9:10～10:10

定員：10名
参加費：無料
インストラクター：YUKO
持ち物：走りやすい格好・ランニングシューズ・
必要ならRUN用リュックやポシェット
(水分入れる用)・サングラス・帽子



グランクラブ中庭集合
軽く準備運動してからスタートします！

第2回カラオケ披露会

2階カフェテリアにてカラオケ披露会を
開催いたします 🎤
得点、順位は出しませんので
お気軽にご参加ください♪

また、観覧自由、一般の方の参加もOKですので、
ご家族やお友達もぜひお誘いください 🎵

日程：7月26日(土)11:00～13:00
募集人数：20名
会場：グランクラブ高崎2階カフェテリア
参加費：無料

参加者全員にQUOカード500円分プレゼント 🎁

-----応募方法-----

7月2日(水)10:00～
フロントまたはお電話にて受付いたします。
受付の際に当日歌われる曲名もお伺いします。
TEL:027-353-5678

申し込み締め切り:7月23日(水)
それ以降のお申し込みはできませんので
ご了承ください。

※歌う順番は、こちらで決めさせていただきます。

さろんどぽんどの 「アンチエイジング講座」

中高年のための転ばない身体作りpart3
「美しい姿勢とお尻歩きエクササイズ」

年齢と共に衰えてくる筋力で、
姿勢も崩れてきて、不調の原因になっています。
美しい姿勢を維持するための体軸を調整する
施術と、骨盤矯正のエクササイズ、お尻歩きを
座学と体験会でお伝えします。



日程：7月19日(土)13:30～15:00

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：フェイスタオル、動ける服装、ヨガマット
講師：池田英一(整体サロンさろんどぽんど代表)

～将来の不安を“安心”に変える30分～ 相続・終活 無料個別相談会

「相続や終活のことを考えたいけれど、
何から手をつけたらいいの？」
そんな疑問や不安にお答えします。

前回の相続／終活講座では聞きにくかったことも、
個別相談だから安心。
どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。

日程：7月24日(金)

定員：5名
※ご家族等の関係者も同席可
※お1人様1枠のみのご参加をお願いいたします。



時間枠(1名30分)
①14:00～14:30
②14:35～15:05
③15:10～15:40
④16:00～16:30
⑤16:35～17:05



参加費：無料(要予約)
会場：カルチャールーム
相談員：行政書士 矢澤めぐみ／行政書士 林田知子

◎来月以降も随時実施予定です。

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。

7月5日(土)17:00～19:00
7月10日(木)14:00～17:00
7月28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)

カルチャーイベント・スペシャル枠について

カルチャーイベント枠 **3枠**

スペシャル枠 **無制限**

スタジオプログラム同様、
完全予約制とさせていただきます。

◆平日デイ会員・ナイト会員・
ナイト&ホリデー会員の方で

カルチャーイベント枠を受講する場合のみ



別途参加費550円(税込)が発生

スペシャル枠・催し物等の館内イベントは
全ての会員様、無料でご参加いただけます。

また下記お教室は
開催日を含む3日前よりキャンセル料が発生

◎フラワーアレンジメント教室 (参加費全額)
◎夏のリース作り教室(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)

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、
各お教室でかかった材料費のお支払いは、
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。

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。