

# 2025.10 EVENT & CULTURE

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◆

**9/25（木） 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。

6

### 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 篤人 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

7

休館日

8

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（特別クラス）  
ルーヴル美術館、オルセー美術館の有名な作品の紹介  
～フランス語の解説の説明～ 15：30～16：30  
要予約 定員：6名 カルチャールーム 参加費/2,000円 講師：須藤 朋子

9

### 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

10



11

### 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

12

### 映画サークル「友罪」 10：00～（2時間10分） 14：00～（2時間10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。

### 『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

13

### 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

14

休館日

15

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～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

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

16

### 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  
※10/13の教室と同じ内容になります

### ☕ お茶を飲みながら語ろう！老後のお悩みお話し会 ～お茶・お菓子つき～ 15：00～16：30

要予約 定員：5名 2階くつろぎスペース  
参加費/無料 講師：行政書士 矢澤めぐみ・林田知子

17

### ガーデニング教室 10:00～12:00

要予約 定員：20名 中庭  
1作品2,000円 講師：中野 睦美

### 初心者歓迎！楽しい韓国語教室 12：30～13：30

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

### さろんどぼんどの「アンチエイジング講座」 「フレイルとは？&フレイル予防体操エクササイズ」 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

18

### グランRUN～パン🍞RUN（4km）コース～ 9:10～10:10

要予約 定員：10名  
参加費/無料 担当：YUKO

### ビッكلボールサークル 9：30～11：00

予約不要（フリータイム） 中庭

### 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

19

### 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

20

～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

### 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

21

休館日

22

### 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

23

### 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

24

### 映画サークル「ゴーストバスターズ」 10：00～（1時間45分） 14：00～（1時間45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。

25

### 金融リテラシー講座 リタイア前後に知っておきたいお金の話 10：30～11：30

要予約 定員：12名 カルチャールーム  
参加費/100円 講師：長谷美 伸一

### 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

### 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

26

### おやこ・kidsyoga 9：45～10：45

要予約 定員：10組 5階サブスタジオ  
参加費/1,300円 講師：mina

### 『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

27

### 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

### ヤクルト健康教室～お土産付き～ 13：00～14：00 「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㈱ 管理栄養士

28

休館日

29

### 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 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

30

### 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  
※10/27の教室と同じ内容になります

31

### 🎃 仮装ZUMBA 🌕 19：00～20：00

※詳細は裏面をご確認ください



カルチャーイベント

スペシャル

催し物/コミュニティ



# ～10月の注目 カルチャー教室&イベント！！～

## 🎃 仮装ZUMBA 🌙

ハロウィンスペシャルイベント🌟

みんなで仮装して中庭で踊りましょう🎵  
普段のレッスンとは一味違う雰囲気  
解放感あふれる中庭でのレッスンを  
ぜひお楽しみください🌟

またご参加いただいた方には  
ちょっとしたプレゼントもご用意しております🎵

皆様のご参加心よりお待ちしております(^-^)/

日程：10月31日(金)19:00～20:00

会場：グランクラブ高崎中庭  
定員：30名  
参加費：無料  
講師：NATUMI&YUKO

※スペシャル枠でのご予約となります。  
※雨天の場合中止とさせていただきます。



## ～ハロウィン仮装week～

期間：10月25日(土)～10月31日(金)

期間中、スタジオレッスンにて仮装OK🎵  
ハロウィンweek楽しみましょう！  
また、仮装week中は  
フォトブースもございますので、  
ぜひお写真をとって思い出に残して下さい📷🌟

※仮装は任意となります。  
(更衣室での写真撮影はご遠慮ください。)

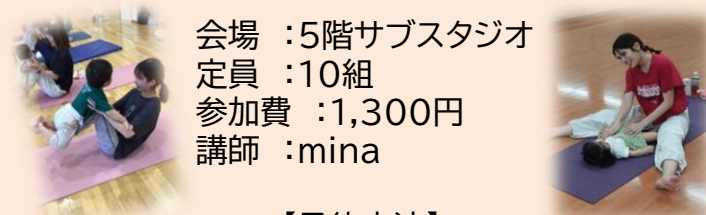
## おやこ・kidsyoga

手遊び・歌あそび・親子で楽しむ  
軽い筋トレ(ママビクス)  
Kidsyogaを取り入れたプログラムです。  
ママ、パパ、おじいちゃん、おばあちゃん🎵  
ファミリーと一緒に楽しみながら  
体を動かせる内容になっております！

また、会員様以外も参加可能なイベントとなって  
おりますので、ご家族やお友達と一緒にご参加いた  
だけます🎵

ぜひこの機会に「親子ヨガ」お楽しみください🌟

日程：10月26日(日) 9:45～10:45



会場：5階サブスタジオ  
定員：10組  
参加費：1,300円  
講師：mina

【予約方法】  
お電話またはフロントでのご予約となります

【お支払い方法】  
会員：会費にのせてご請求させていただきます  
一般：当日受付の際にお支払いください

※3歳～5歳のお子様を対象とさせていただきます。  
※兄弟姉妹でご参加される場合は、お子さま1名に  
対し、保護者の方が1名必ずつくようお願いいた  
します。

## さろんどぼんどの「アンチエイジング講座」

フレイルとは？&フレイル予防体幹エクササイズ

年齢と共に衰えていくのは、筋力だけでは  
ありません。社会性や認知能力も落ちていく状態を、  
フレイルと呼びます。  
要介護状態にならない様にフレイルについて、  
学んでみませんか？

日程：10月17日(金)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：ヨガマット、フェイスタオル、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)

※前日までのご予約とさせていただきます。

## 金融リテラシー講座

リタイア前後に知っておきたいお金の話(第1回目)

- ①豊かな老後のために
- ②セカンドライフの支出
- ③セカンドライフの収入

日程：10月25日(土)10:30～11:30

会場：カルチャールーム  
定員：12名  
参加費：100円  
講師：長谷美伸一(J-FLEC認定アドバイザー)



※金融商品の販売、仲介、斡旋は行いません。  
※初回参加もOKです。



## お茶を飲みながら語ろう！ 老後のお悩み話し会～お茶・お菓子つき～

介護・相続・これからの暮らし…  
ひとりで悩んでいませんか？



この会は、参加者のみなさんが自由に話し合える  
“お茶会スタイル”です。  
テーブルを囲んで、お茶とお菓子を楽しみながら、  
老後に関する悩みや不安を気軽に話し合しましょう。  
進行役は、相続・遺言などの手続きに詳しい  
行政書士(矢澤めぐみ・林田知子)がつとめます。  
制度や手続きについて、専門家からのアドバイスも  
聞けるチャンスです。



【こんな方におすすめです】

- ・親の介護や相続に悩んでいる
- ・自分の老後について相談したい
- ・同じ立場の人と情報交換したい
- ・専門家の話を気軽に聞きたい

日程：10月16日(木)15:00～16:30

会場：2Fくつろぎスペース  
参加費：無料(お茶・お菓子つき)  
定員：5名

★参加者全員にエンディングノートをプレゼント！  
～今後も随時開催予定です～

## 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

- ◎フランス語(特別クラス)(参加費全額)
- ◎フラワーアレンジメント教室(参加費全額)
- ◎ガーデニング教室(参加費全額)
- ◎陶芸教室(参加費全額)
- ◎茶道教室(500円)
- ◎おやこ・kidsyoga(参加費全額)
- ◎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。