

日	月	火	水	木	金	土	
<p>2025年</p> <p>3月</p> <p>ホームクレール プログラムカレンダー</p>					<p>初回はワンコインで 体験できます！</p>		
2	3	4	5	6	7	8	
<p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p>		<p>リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～</p> <p>○ 10:30-11:30</p> <p>※マットを利用したのクラスです</p>		<p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p> <p>ホール de 体幹トレーニング (インナーマッスルを鍛えよう)</p> <p>○ 14:00-14:45</p>			
9	10	11	12	13	14	15	
<p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p>		<p>書道セットはレンタルも 可能です。1式300円</p> <p>ペン習字</p> <p>○ 14:00-15:00</p> <p>書道～美しい文字を書く～</p> <p>○ 15:15-16:15</p>		<p>WELCOME PROGRAM</p> <p>HIPHOPダンスエクササイズ</p> <p>使用曲：シーナーストーン 『君の瞳に恋してる』</p> <p>○ 14:00-15:00</p>		<p>～ロシェルランチ～</p> <p>別紙にてご案内2月20日までご予約可 お申し込みはホームクレールまで！ お待ちしております♪</p> <p>キム先生の青春ディスコ ～感謝をこめてホワイトデーバージョン～</p> <p>○ 14:00-15:15</p>	
16	17	18	19	20	21	22	
<p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p>		<p>プロのオペラ歌手の指導の下、 一緒に歌ってオペラの世界に 浸ってみましょう♪</p> <p>挑戦してみよう ～大人のオペラ講座～</p> <p>○ 14:00-15:00</p> <p>参加費：500円</p>		<p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p>		<p>晴海の街 企画</p> <p>＜近隣散策＞ ミニフットゴルフをしよう！ ～ホールインワンチャレンジ等～</p> <p>○ 10:30-12:00</p> <p>＜集合＞10:10 <開始＞10:30</p> <p>徒歩15分程度・晴海の カフェ併設の素敵な サッカースクールに 行きましょう！ スタッフも同行いたします 詳細は裏紙にて</p>	
23	24	25	26	27	28	29	
<p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p> <p>中央区歴史(講座) ～佃・月島について～</p> <p>○ 14:00～15:15</p> <p>教材費：500円</p>		<p>予告</p> <p><4/1(火)まち歩きを予定！> (参加費1,000円程度)</p> <p>ガイドの説明を聴きながら月島・ 佃の桜の名所を巡る春散歩</p> <p>こちらの講座に参加すると、 お散歩をさらに楽しめます♪</p>		<p>リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～</p> <p>○ 10:30-11:30</p> <p>※マットを利用したのクラスです</p> <p>元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座</p> <p>【さぁ！サ行を攻略！！】</p> <p>○ 14:00-15:15</p> <p>教材費：500円</p>		<p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p> <p>ホール de 体幹トレーニング (インナーマッスルを鍛えよう)</p> <p>○ 14:00-14:45</p>	
30	31	<p>下記の電話番号より、お問合せ・ご予約下さい。 ホームクレール:03-3520-9002(直通)</p> <p>月曜日～金曜日 9時半～17時 別途参加費/教材費等がかかる講座がございます。</p> <p>～ウエルカムプログラム～ ご家族・ご友人も一緒に参加頂けます！ この場合はホームクレールまでお申込み下さい</p>					
<p>伊藤賢一の日本文化史講座 <テーマ> 日本の近世思想 (儒教)</p> <p>○ 14:00-15:30</p> <p>教材費：500円</p>		<p>ロコモ予防体操</p> <p>文化系プログラム</p> <p>運動系プログラム</p>					

3月のおすすめプログラム

身体を動かして晴れやかに。文化に触れて心穏やかに。春の始まりは何をして過ごしますか？



運動系プログラム

12日 はじめてのHIPHOPダンスエクササイズ

14:00~15:00

ダンスの基礎を一から丁寧に教えてくださるので、初心者の方も安心です。リズムに合わせて身体を動かして、リフレッシュ！プロダンサーの木下先生による
素敵なショートタイムもお楽しみに♪

予定曲
君の瞳に恋してる



21日 ミニフットゴルフをしよう!

10:10集合 10:30~12:00

ミニフットゴルフは、国土の狭い日本ではまだまだあまり知られていませんが、世界的にはとても人気なスポーツです。ボールを蹴ってカップに入れる簡単なルールで、年齢・性別関係なく、誰でも楽しく参加できます。また、運動神経や体力も問われないため、散歩の延長の感覚で楽しめますよ♪



会場は、グランクレールから徒歩約15分と程近くにある、カンポ・リアルマドリードさんです！是非一緒に行きましょう！



文化系プログラム

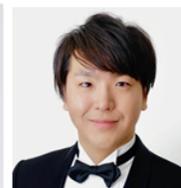
19日 挑戦してみよう!大人のオペラ講座

14:00~15:00

オペラ歌手講師による本格的な発声法・呼吸法・演技レッスンが受けられます。姿勢、健康を意識して、気持ちよく声を出しませんか？ピアノに合わせて、世界の名曲を楽しく歌いましょう！

オペラ講師

西野薫先生
(ソプラノ歌手)
江頭隼先生 ※予定
(テノール歌手)



予定曲
仰げば尊し
歌の翼に
朧月夜

20日 2025とうきゅうクレール川柳

応募用紙が必要な方は、スタッフへお声掛けください。14:00~15:30

現在、応募者募集中!! (2月28日まで)

グランクレール全体の大きな川柳大会です!テーマに沿った五七五を考えて、自分の気持ちを詠んでみませんか?是非、皆さまのご応募をお待ちしております!(受賞者には景品も!)

当日は、高井戸よりライブ配信が行われます。「江戸川柳について」と「表彰式」の二部構成での90分間。尾藤先生による講評、社長による表彰が行われます。5人の支配人、スタッフも参加!一緒に盛り上がりましょう!!



初めてのご参加も大歓迎!ご予約お待ちしております!

2025年

2月

ホームクレール プログラムカレンダー



初回はワンコインで
体験できます！

2	3	4	5	6	7	8
<p><トークイベント> 伊藤賀一の 悩みを楽にするヒント ○ 14:00-15:30 参加費：2,000円(書籍代込み) 書籍ご持参の方は500円</p>	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p>	<p>2月20,21日に開催の “歩行測定会”前に参加して 筋力up!!を目指しましょう!</p>	<p>リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 10:30-11:30 ※マットを利用してのクラスです</p>	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p>	<p>ボールde体幹トレーニング (インナーマッスルを鍛えよう) ○ 14:00-14:45</p>	
<p>日本文化史講座でおなじみの 伊藤賀一先生新刊著書 『明けない夜があっても』の 出版イベント! 現代社会における悩みのヒントを 伊藤先生から得られるかも...?</p>	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p>	<p>書道セットはレンタルも 可能です。1式300円</p> <p>ペン習字 ○ 14:00-15:00 書道～美しい文字を書く～ ○ 15:15-16:15</p>	<p>笑顔で楽しむ♪ キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15</p>	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p> <p>伊藤賀一の日本文化史講座 <テーマ> 日本の古代～中世の思想 (仏教) ○ 14:00-15:30 教材費：500円</p>	<p>ボールde体幹トレーニング (インナーマッスルを鍛えよう) ○ 14:00-14:45</p>	
	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p>	<p>10月ぶりの此花先生の クラスです！お楽しみに！ 先生の歌の披露もあります♪</p>	<p>元宝塚娘役 此花いのりの ミュージッククラス 世界の名曲とミュージカルソング ○ 14:00-15:00</p>		<p>リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 15:30-16:30 ※マットを利用してのクラスです</p>	
	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス)</p>	<p>表情筋を鍛えて若々しく！ Let's training!</p>	<p>元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 見た目も声もマイナス5歳！ 表情筋トレーニング ○ 14:00-15:15 教材費:500円</p>	<p>NEW Let's enjoy English songs! ～英語の歌をプロから学ぶ～ ○ 14:00-15:00</p>	<p>WELCOME PROGRAM おとといも ～焼き芋とスティールパン (打楽器)を楽しもう♪～ ○14:00-15:30 ※手がなくなり次第終了 参加費：1,000円(お手代) 中庭で壺焼き芋を作ります</p>	

～ウェルカムプログラム～
会員様でなくてもご参加頂けるイベントです
ご家族・ご友人も可能です。
その際はホームクレールまでご予約下さい。

下記の電話番号より、お問合せ・ご予約下さい。
ホームクレール:03-3520-9002(直通)
月曜日～金曜日 9時半～17時 別途参加費/教材費等がかかる講座がございます。

プロの歌手と一緒に英語で
楽しく歌いましょう！

... ロコモ予防体操
 ... 文化系プログラム
 ... 運動系プログラム