

2025

3月



ホームクレールカレンダー

地域交流型カルチャースクール ホームクレール立川入会キャンペーン実施中♪ 3月未まで

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	<p>○ダンスエクササイズ 10:30~11:30</p> <hr/> <p>○からだをほぐす セルフ整体&amp;ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○プライベートレッスン 『背骨を整える』 15:00~&lt;有料&gt;</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <hr/> <p>○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 &lt;30分間/2000円&gt;</p> <p><small>※予約時間 後日お知らせ</small></p>	5	<p>6 ○チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45 ~今月のテーマ~ 『老廃物の排出 デトックスヨガ』</p> <hr/> <p>○楽しいヴォイストレーニング ~のどを鍛えて歌おう!~ 14:00~15:00 &lt;参加費500円&gt;</p>	<p>7 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <hr/> <p>永井先生の朗読会 14:00~14:30 <small>※予約不要</small></p> <p>『杜子春』芥川龍之介 作</p> <hr/> <p>○はじめての楽しい朗読 14:30~15:30</p>	8
9	10	11	12	13	14	15
	<p>○脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00</p> <hr/> <p>○セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 &lt;参加費500円&gt;</p> <p>○プライベートレッスン 『背骨を整える』 15:00~&lt;有料&gt;</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p>	12	<p>13 『バスでおでかけ ラ・ロシュエルの春ランチ』(終日)</p> <p>※お申し込みは終了しています</p>	<p>14 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <hr/> <p>○ゆったり大人の ボールペン習字 14:00~15:00</p> <p>○プライベートレッスン 15:30~&lt;有料&gt; 『クセ字診断』</p>	15
16	17	18	19	20	21	22
	<p>○スプリングコンサート 石田 匠~世代をつなぐ歌~ 14:00~15:00 &lt;参加費500円&gt;</p> <p><small>※裏面参照</small></p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <hr/> <p>○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 <small>※予約時間 後日お知らせ</small></p> <p>&lt;30分間/2000円&gt;</p>	<p>19 春の 衣類&amp;靴 販売会 10:00~14:00</p> <p><small>※予約不要 裏面参照</small></p>	<p>20 ○自由気ままに絵手紙づくり 10:00~11:30 &lt;教材費500円&gt;</p> <hr/> <p>○生中継!クレール川柳 表彰式 14:00~15:30</p> <p><small>※お時間が変更になる可能性があります 裏面参照</small></p>	<p>21 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <hr/> <p>○文学散歩[リモート] 14:00~15:00 『ゲーテ』</p>	22
23	24	25		27	28	29
	<p>○骨盤エクササイズ/マット 11:15~12:00 &lt;参加費500円&gt;</p> <hr/> <p>○キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p>		<p>27 ○イスで筋トレベーシック 10:00~10:45</p> <hr/> <p>○音楽脳トレ歌って 笑って若返り 14:00~15:15</p> <p><small>ご継続なされる場合は歌詞本(935円) のご購入をお願いいたします。</small></p>	<p>28 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <hr/> <p>○ゆったり大人の書道 14:00~15:00 &lt;教材費300円&gt;</p> <p>○プライベートレッスン 15:30~&lt;有料&gt; 『クセ字診断』</p>	<p>29 ○日本で最も 美しい村を 巡る旅 10:00~11:15 &lt;参加費500円&gt;</p> <p><small>※裏面参照</small></p>
30	31	<p>初回体験無料! (参加費/教材費の記載があるプログラムを除きます。)</p>				
	<p>○小林先生の歌声広場 10:00~11:15 &lt;参加費500円&gt;</p> <hr/> <p>○からだをほぐす セルフ整体&amp;ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○プライベートレッスン 『背骨を整える』 15:00~&lt;有料&gt;</p>	<p>お問い合わせは「ホームクレール立川」まで 電話番号:042-506-1164</p>				
				<p>○営業時間 9時30分~17時 ○休業日 毎週)水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり</p>		

★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。  
★プログラムにご参加の際は、水分補給用のお飲み物を必ずお持ちください。  
★運動系のクラスは「かかと」のある靴でお越しください。危ないのでサンダルはご遠慮ください。

17日(月) 14:00-15:00

主催：一般財団法人グランクレール文化基金

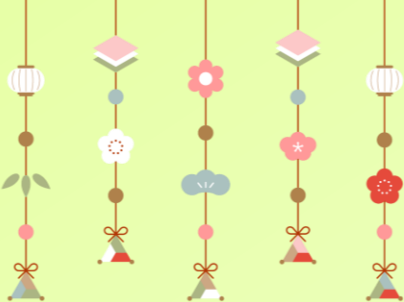
スプリングコンサート

# 『石田匠～世代をつなぐ歌～』

中島みゆきさんの公演で  
コーラスとしても活躍された  
シンガーソングライター

石田匠さんのスペシャルコンサート！  
珠玉の名曲をご堪能ください。

参加費  
500円



## 3月の トピック



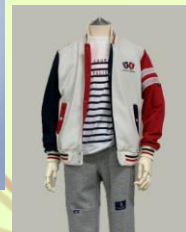
19日(水) 10:00-14:00

### 『春の衣類&靴

### 合同販売会』

洗練された上質なお品をご覧いただけます。  
(株)モンテブラからのご提供はイタリアブランドを  
中心に、おしゃれなウエアから部屋着など。  
三越、高島屋などでもお馴染みの(株)HPSの靴は  
足に馴染みやすく履き心地が良いのが魅力です。

※お支払いは現金かカード決済  
衣類・靴の売り場ごとに別会計となります



20(木) 14:00-15:30

※お時間が変更になる可能性があります

### 生中継！

## 『クレール川柳 表彰式』

2月に募集をしていた「クレール川柳」。  
表彰式の様子をライブニクス高井戸から  
LIVE配信いたします。

果たして特別賞は誰の手に？！  
大きなスクリーンで一緒に  
表彰式を楽しみましょう！



29日(土) 10:00-11:15

主催：一般財団法人グランクレール文化基金

## 『日本で最も美しい村を巡る旅』

### ～風景と人々との出会いを求めて～

フランス、イタリア、ベルギー、スペインの  
「最も美しい村」全踏破を成し遂げた、  
グランクレール立川ではお馴染みの写真家 吉村氏。  
今回は日本の「最も美しい村」を、旅先で出会った  
絶景や村の暮らし、そこに息づく文化の魅力溢れる  
写真とともに紹介してまいります。  
どうぞご期待ください！！

参加費  
500円

ご参加  
特典あり！



<講師：吉村 和敏>

2025

2月

ホームクレーンル会員募集中！いつでも体験できます。先ずはお電話を！

ホームクレーンルカレンダー



Calendar grid with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28). Each cell contains details for a class, including time, instructor, and fee.

お問い合わせは「ホームクレーンル立川」まで  
電話番号：042-506-1164

○営業時間 9時30分～17時  
○休業日 毎週水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり

★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。  
★プログラムにご参加の際は、水分補給用のお飲み物を必ずお持ちください。  
★運動系のクラスは「がかと」のある靴でお越しください。危ないのでサンダルはご遠慮ください。