

2025



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 会員募集中♪見学・無料体験お気軽に♡

日	月	火	水	木	金	土		
<p>ゴールデンウィーク 休業のお知らせ</p> <p>5月5日(月)は 休業とさせていただきます。</p>		<p>1 ○ チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45 *お天気がよければ屋上で実施* ~今月のテーマ~ 『自律神経の調整』</p> <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 <参加費500円/初回の方無料></p>		<p>2 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>永井先生の朗読会 14:00~14:30 ※予約不要 『山椿』山本周五郎 作 ○ ほじめての楽しい朗読 14:30~15:30</p>		3		
4	5	<p>休業日 この日のプログラムは ございません。</p>		6	7	8	9	10
11	12	<p>○ 脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00</p> <p>○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45 ○ プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p>体の なんでも 相談</p>		13	14	15	16	17
18	19	<p>○ 小林先生の歌声広場 10:00~11:15 <参加費500円/初回の方無料></p> <p>○ セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 <参加費500円/初回の方無料> ○ プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p>体の なんでも 相談</p>		20	21	22	23	24
25	26	<p>○ 骨盤エクササイズ/マット 11:00~11:45 <参加費500円/初回の方無料></p> <p>○ キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</p> <p>時間 要注意</p>		27	28	29	30	31
<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。
★また携帯電話をマナーモードに設定してください。
★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。

今だけお得なキャンペーン!

5月のトピック

6日(火)・20日(火)

13:30-16:30

<5月は1 枠40分! 個別の予約時間は別途お知らせ>

『フットリンパマッサージ』

リンパの流れに沿って足をやさしくマッサージ。
むくみの解消や冷え性、
こりを改善させる癒しの時間です。

なんと今月は無料で10分間のハンドマッサージをプレゼント!
5月に限り通常30分のところ、40分2,000円です!

この機会にぜひ体験してください♪

多くのマッサージは
10分1,000円のお値段
ですので、大変お得♪



<セラピスト: 横井 順子>



8日(木) 10:00-11:15

『ホームクレールってなあに?』

グランクレールシリーズの住宅の中でも、
地域交流型カルチャースクール『ホームクレール』
があるのはわずか4か所! どんなどころか、
どんなクラスがあるのか知っていただくプログラムです。
ご入居したばかりの方、まだホームクレールにご参加されて
いない方、また、ご常連の方もどしどしお待ちしております!



参加のきっかけや体験談など、
一緒に魅力を伝えてくださる
ご常連の方、参加募集中です!

予約制
予約締切
5/11(日)

30日(金)終日『歩行測定会』

センサーに向かって歩くだけで歩幅や速度など
「歩行時の状態」を測定。その場で皆さまの
大切な歩行の特徴を解説いたします。



日時		2018/4/10 11:51:30	
歩行速度	歩幅	歩数	歩力
73 m/分	62 cm	72	7 cm
腕振りの上昇	前 25 度	後 18 度	
足の上げり角度(足)	前 27 度	後 15 度	

※所要時間お一人10分程度
※個別のご予約時間は追ってお知らせ致します。
※杖、歩行器をご使用の場合は参考値となります。

同時実施*体組成測定(InBody)

ご自身の筋肉や脂肪の状態を知り、
健康への意識をさらに高めましょう!



一般的に有料(3,000円程度)で
測定するところが多い中、
歩行測定会では
無料でご利用いただけます!

同時開催 (株)明治 提供 *「骨の健康チェック」

明治の乳製品や
健康飲料の
試飲もできます。



ご予約
不要

2025 4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 会員募集中！見学体験お気軽に！

日	月	火	水	木	金	土		
		<p>1</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>○ フットリンパ マッサージ 13:30~16:30 <30分間/2000円></p> <p><small>※予約時間 後日お知らせ</small></p>	2	<p>3</p> <p>○ 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> <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 <参加費500円></p> <p><small>※裏面参照</small></p>	4	<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>永井先生の朗読会 14:00~14:30 <small>※予約不要</small></p> <p>『夫婦の一日』遠藤周作 作 ○ 初めての楽しい朗読 14:30~15:30</p>	5	
6	<p>7</p> <p>○ ダンスエクササイズ 10:30~11:30</p> <p>○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○ プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p><small>「背骨を 整える」</small></p>	8	<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><small>※裏面参照</small></p>	9	<p>10</p> <p>○ 日本の時代を動かした イデオロギー ~幕末から昭和までの社会思想を 広く分かりやすく~<small>※裏面参照</small> 10:00~11:15 <参加費500円></p> <p>○ 自由気ままに 絵手紙づくり 14:00~15:30 <教材費500円></p>	11	<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>○ 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~ <有料></p> <p><small>「クセ字診断」</small></p>	12
13	<p>14</p> <p>○ 脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00</p> <p>○ セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 <参加費500円></p> <p>○ プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p><small>「背骨を 整える」</small></p>	15	<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>○ フットリンパ マッサージ 13:30~16:30 <30分間/2000円></p> <p><small>※予約時間 後日お知らせ</small></p>	16	<p>17</p> <p>○ 思いのままに己書 10:00~11:00 <教材費300円></p>	18	<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>○ 文学散歩[リモート] 14:00~15:00 『坂本龍馬』</p>	19
20	<p>21</p> <p>○ 小林先生の歌声広場 10:00~11:15 <参加費500円></p> <p><small>※裏面参照</small></p> <p>○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○ プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p><small>「背骨を 整える」</small></p>	22	<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>	23	<p>24</p> <p>○ イスで筋トレベーシック 10:00~10:45</p> <p>○ 音楽脳トレ歌って 笑って若返り 14:00~15:15 ご継続なさる場合は歌詞本(935円) のご購入をお願いいたします。</p>	25	<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>○ ゆったり大人の書道 14:00~15:00 <教材費300円></p> <p>○ プライベートレッスン 15:30~ <有料></p> <p><small>「クセ字診断」</small></p>	26
27	<p>28</p> <p>○ 骨盤エクササイズ/マット 11:15~12:00 <参加費500円></p> <p>○ キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</p>	29	<p>○ イスdeモルック 14:00~15:30 <small>※裏面参照</small></p>	30				

★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。サンダルは危ないのでご遠慮ください。
また携帯電話を「マナーモード」に設定してください。

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

○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