

2025 7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！



※教材費は別途頂戴いたします

今なら初回体験無料！！

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～16時 別途参加費/教材費等がかかる講座がございます。
ご予約のキャンセルは必ずご連絡下さい。

～ウエルカムプログラム～ 会員でなくても 無料で参加頂けます！ ホームクレールまでお申込み下さい		1 はじめての簡単川柳 ～私の半生を詠もう～ ★先生の添削あり！！ ○ 10:30-12:00 参加費500円 ※6/29の振替講座です	2 HIPHOPダンスエクササイズ 使用曲:2002年1月リリース Jpop 『マルシェ』～キックザカンクルー～ ○ 14:00-15:00	3 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> NEW 伊藤賀一の歴史探訪オンライン ～知らなかった日本史がここにある～ 第3回【聖徳太子・日本武尊】 ○ 14:00-15:15	4 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	5
6	7 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> ZOOMでスマホ講座 6/23の復習編★先生に質問も可！ ○ 14:00-15:00 前回参加された方は無料でご参加いただけます 前回不参加の方は資料代100円頂戴いたします	8 ※今月から時間に変更になります※ 開始時刻が30分早まりますのでご注意ください ペン習字 ○ 13:30-14:30 書道セットはレンタルも 可能です。1式：300円 書道～美しい文字を書く～ ○ 14:45-15:45	9 夏の特典プログラム！ ◆キム先生の青春ディスコ体操◆ スポーツ医学からの熱中症予防&実践 ○ 14:00-15:30	10 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>	11 看護師セミナー 大塚製薬健康セミナー ～人生100年時代を生きるために～ ロコモ予防のためのカラダづくり ○ 11:00-12:00 リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 14:00-15:00 ※マット利用	12
13	14 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> ！特別企画！ホームクレールHF限定 三越伊勢丹ニッコウトラベル ラグジュアリーバス試乗体験&旅行説明会 時間:14:00～90分程度(予定) ※詳細は裏面でご確認ください	15 大人のオペラ講座 ○ 11:00-12:00 参加費:500円	16 大人のオペラ講座 ○ 11:00-12:00 参加費:500円	17 体力測定会 別紙でお申し込みください ※締切日:6/30(月) ※会員様のみ参加可能		19
20	21 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>	22	23 元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 【舌を鍛えて滑舌UP！Part2】 ○ 14:00-15:15 教材費:500円	24 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>	25 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	26
27	28 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> スマホ講座 ～Lineの使い方part2～ ○ 14:00-15:00 参加費300円	29	30 リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 10:30-11:30 ※マット利用	31 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> 伊藤賀一の日本文化史講座 連続企画 全四弾 【江戸～現在それぞれに生きた経済人たち】 第二弾【明治時代の経済人たち】 ○ 14:00-15:30 教材費:500円	... ロコモ予防体操 ... 文化系プログラム ... 運動系プログラム	

★ 7月のおすすめプログラム

7月は、初めてのプログラムに参加してみませんか？
気軽に新しいことに挑戦できるのもホームクレールの魅力です！
初めての方のご参加もお待ちしております♪

HIP HOPダンスエクササイズ

先生おすすめの1曲！

〈今月の使用曲〉
『マルシェ』
- KICK THE CAN CREW

2日(水) 14:00～15:00

楽しく身体を動かせるおすすめプログラムです！

プロダンサー 木下真之



Point!



- ・有酸素運動によって代謝アップ！
- ・脳トレ、認知機能向上も期待！

音楽に合わせてリフレッシュしながら身体を動かすことで、嬉しい効果もたくさん♪
プロダンサーの木下先生が丁寧に分かりやすく教えてくれるので、初めての方でも安心してご参加いただけますよ！

『晴海盆踊り大会』のお知らせ

12日(土)/13日(日) 16:00～20:30

HARUMI FLAGで初開催となる『晴海盆踊り大会』
晴海ふ頭公園で開催されます！
屋台も出ますので、夏の思い出にお出かけしてみたいかがでしょうか？

三越伊勢丹ニコウトラベル主催 ラグジュアリーバス試乗体験&旅行説明会

10名様のみ/定員になり次第受付終了

14日(月) 14:00～ 90分程度

移動を楽しむという贅沢をあなたに。
圧倒的なゆとりの空間と
極上のおもてなしをご提供する
『三越伊勢丹プレミアムクルーザー』
ほかに類を見ないラグジュアリーな
ひと時をお楽しみいただきます。



伊藤賀一の歴史探訪オンライン

3日(水) 14:00～15:15

～知らなかった日本史がここにある～
お金になった偉人のウラ話
第3回【聖徳太子・日本武尊】

オンライン
開催

リクルート“スタディサプリ”
社会科講師 伊藤賀一



日本一生徒数が多い
日本史講師

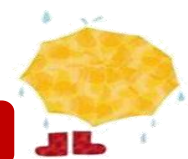
伊藤賀一の日本文化史講座

31日(水) 14:00～15:30

連続企画 全4弾
江戸～現在 それぞれに生きた経済人たち
第2弾【戦前の経済人たち】

対面開催

教材費：500円

日	月	火	水	木	金	土
 2025 6月 ホームクレール プログラムカレンダー				 ～ウエルカムプログラム～ 会員でなくても 無料で参加頂けます！ ホームクレールまでお申込み下さい	… ロコモ予防体操 … 文化系プログラム … 運動系プログラム	
1	2	3	4	5	6	7
	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>		HIPHOPダンスエクササイズ 使用曲"Banana Pancakes" ～Jack Johnson～ ○ 14:00-15:00	NEW 伊藤賀一の歴史探訪オンライン ～知らなかった日本史がここにある～ 第2回【和気清磨呂・藤原鎌足】 ○ 14:00-15:30	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	
8	9	10	11	12	13	14
	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> ZOOMでスマホ講座 5/26の復習編★先生に質問も可！ ○ 14:00-16:00 ※第1回にご参加された方は無料 初めての方は資料代100円を頂きます	書道セットはレンタルも 可能です。1式：300円 ペン習字 ○ 14:00-15:00 書道～美しい文字を書く～ ○ 15:15-16:15	おやすみ 大塚製薬プレゼント 健康セミナー夏を元気に過ごそう 熱中症対策 ～オンライン講座～ ○ 10:00-11:30 キム先生の青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15	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>	リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 14:00-15:00 ※マット利用	
15	16	17	18	19	20	21
	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> 	チャレンジイベント 北欧スポーツ "モルック"を体験しよう！ フィンランド発祥のスポーツ"モルック" 小さい子から大人まで誰でも楽しめる！  詳細は裏面をご確認ください ○14:00-15:00	 元宝塚娘役此花いの莉による ミュージッククラス ～名曲とミュージカルソング～ ○ 14:00-15:00	伊藤賀一の日本史講座 連続企画 全四弾 【江戸～現在 それぞれに生きた経済人たち】 第一弾【江戸時代の商人たち】 ○ 14:00-15:00 教材費:500円	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	
22	23	24	25	26	27	28
	防災訓練のためロコモ予防体操は中止 詳細は後程ご連絡いたします スマホ講座 ～Lineの使い方～ ○ 14:00-16:00 参加費:300円	はじめての簡単川柳 ～私の半生を詠もう～ ★先生の添削あり！！ ○ 10:30-12:00 参加費500円	リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 10:30-11:30 ※マット利用 元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 【舌を鍛えて滑舌UP！ Part1】 ○ 14:00-15:15 教材費:500円	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>	おやすみ ホームクレール開業1周年 Thank you イベント ホームクレールカラフル祭 開業1周年を迎えた今、演芸披露等 皆様で交流を深めてみませんか!? 詳細は別紙を！ ○ 14:00-15:00 	
29	30	 初回はワンコインで 体験できます！ ↓ 現在キャンペーン中につき、初回体験無料！！  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。				