



日	月	火	水	木	金	土
<div>2026年</div> <div>2月</div> <div>プログラムカレンダー</div>						<div>Welcomeプログラム</div> <div>参加回数のカウントなし</div> <div>ご家族・ご友人もご参加OK</div>

1	2	3	4	5	6	7
	<div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>挑戦してみよう</div> <div>～大人のオペラ講座～</div> <div>○ 14:00-15:00 <b>参</b> 500円</div>	<div>キム先生の昭和懐メロ歌体操</div> <div>○ 14:00-15:15</div>	<div>セルフ整体ストレッチ</div> <div>○ 10:30-11:15</div> <div>○ 11:30-12:15</div> <div>※お一人様、どちらか1回</div> <div>打楽器に挑戦!</div> <div>～バケツドラム&amp;パーカッション</div> <div>○ 14:00-15:00 <b>参</b> 500円</div>	<div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>＼知らなかった日本史がここにある／</div> <div>伊藤賀一の歴史探訪オンライン</div> <div>「お札になった偉人のウラ話し」</div> <div>【⑩紫式部・樋口一葉】</div> <div>○ 14:00-15:15</div>	<div>ホームクレールフィットネス～ピラヨガ～</div> <div>○ 10:00-10:45</div> <div>○ 11:00-11:45</div> <div>ペン習字 ※お一人さま月1回</div> <div>○ 14:00-15:00</div> <div>書道</div> <div>○ 15:15-16:15</div>	
8	9	10	11	12	13	14
	<div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>楽しい朗読</div> <div>○ 14:00-15:30 <b>参</b> 500円</div>	<div>五感活き活き 遊々絵画</div> <div>テーマ【白いもの、白いこと】</div> <div>○ 10:00-11:30</div> <div><b>教</b> 500円 締切日2/5(木)</div> <div>＼チャレンジイベント／</div> <div>【イスdeモルック予選大会</div> <div>～ホームクレール～】</div> <div>○ 14:00-15:30</div>	<div>誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】</div> <div>テーマ【すっきり爽やか！サ行に集中！】</div> <div>○ 14:00 -15:15 <b>参</b> 500円</div>	<div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div>	<div>ボールde体幹トレーニング</div> <div>○ 10:00-10:45</div> <div>○ 11:00-11:45</div>	
15	16	17	18	19	20	21
	<div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】</div> <div>【曲目：Let it snow】</div> <div>○ 14:00-15:00</div>	<div>太極拳</div> <div>○ 10:00-11:00</div> <div>キム先生のセラバンド&amp;青春ディスコ</div> <div>○ 14:00-15:15</div>	<div>リンダ先生のチエアピラティス</div> <div>○ 10:00-10:45</div> <div>○ 11:00-11:45</div> <div>セルフ整体ストレッチ</div> <div>○ 14:00-14:45</div> <div>○ 15:00-15:45</div> <div>※お一人様、どちらか1回</div>	<div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>川柳をたしなむ</div> <div>テーマ【新しい年に対する思い】</div> <div>○ 14:00-15:30 <b>参</b> 500円</div>	<div>健康空手【立位・座位】</div> <div>○ 10:00-11:00</div> <div>文学散歩</div> <div>テーマ【ショパン】</div> <div>オンラインプログラムとなります</div> <div>○ 14:00-15:00 <b>参</b> 500円</div>	
22	23	24	25	26	27	28
	<div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>Let's enjoy English songs</div> <div>～英語の歌をプロから学ぶ～</div> <div>【エルビス・プレスリーメドレー】</div> <div>○ 14:00-15:00</div>	<div>小林先生の脳トレ教室 元気にハイ！</div> <div>○ 10:00-11:00</div> <div>ペン習字 ※お一人さま月1回</div> <div>○ 14:00-15:00</div> <div>手ぶらで水習字</div> <div>○ 15:15-16:15 <b>参</b> 500円</div>	<div>こころとからだに癒しの音楽を</div> <div>ウクレレ・ミュージックサロン</div> <div>○ 10:00-10:45(基礎) <b>参</b> 500円</div> <div>○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル 300円</div> <div>木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】</div> <div>【曲目：Let it snow】</div> <div>○ 14:00-15:00</div>	<div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>伊藤賀一の日本文化史</div> <div>【日本と世界をつなぐ文化人②】</div> <div>○ 14:00-15:30 <b>参</b> 500円</div>	<div>筋肉ほぐし&amp;体幹トレーニング</div> <div>○ 10:00-10:45</div> <div>○ 11:00-11:45 <b>参</b> 500円</div> <div>姿勢改善ヨガ</div> <div>○ 14:00-14:45</div> <div>○ 15:00-15:45</div>	

青字：クレールホール開催  
赤字：コミュニティサロン開催

 文科系プログラム **教** 教材費  
 運動系プログラム **参** 参加費

ご予約はご来店、またはお電話で承ります  
**03-6432-3196** ホームクレール世田谷中町

受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季

お名前

受付 (TEL ご来店)

※ご希望のクラスの○を塗りつぶしてホームクレールにご提出ください。

※ご予約の人数によってはキャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合もございます。ご了承ください。

# 2月のおすすめ プログラム

## イス de モルック 予選大会 ～ホームクレール～

10日(火) 14:00-15:30

チームメンバーは当日のくじ引きで決定  
チーム対抗で作戦を考えながら  
皆で盛り上がりましょう☆

優勝チームは3月の本戦へ出場！  
本戦はホームクレール4店舗を  
オンラインでつないで開催となります  
奮ってご参加ください♪



モルックとは、どなたでも楽しむことができる  
北欧発のユニバーサルスポーツ！  
木の棒を投げて点数を競うシンプルなゲームです  
今回は椅子に座ってチャレンジします！

## ストレッチパンツ専門店 ビースリー販売会

※詳しくは別紙チラシを  
ご覧ください

グランクレール世田谷中町

## 特別ご優待価格！

開催日：2月20日(金) 12:00～16:00  
場所：クレールホール

- お支払いは先払いになります。  
※現金・クレジットカード各種バーコード決済可
- 商品は後日お渡しとなります。

[商品のお渡し日時]  
3月5日(木)以降、宅配便にて配送いたします。

ご購入で  
プレゼント！

折りたためる  
メガネケース

ウエストが  
ゴムで  
おなかラクチン

人気商品の  
ラクチン  
スニーカーも！

手を使わず  
シュツとはける

高保湿の  
シルク配合  
アイテムも！

人気のオックスフォード  
脚長効果抜群！

メンズも  
あります

## 五感活き活き 遊々絵画

10日(火) 10:00-11:30 講師：片山 正之

2月のテーマは「白いもの、白いこと」  
雪景色、雲、ごはん、大根、抽象的なイメージなど♪  
描き慣れた画材道具をお持ちください

教材費500円 締切日：2/5(木)

※ 締切後のキャンセルは教材費を頂戴いたします

教材費  
500円



## 【ワンコインヨガに関するお知らせ】

浮田久美子講師のワンコインヨガは  
当面の間お休みになります。  
「姿勢改善ヨガ」はこれまで通り開催いたします。



当日の無断キャンセルは参加費を頂戴いたします



日	月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> Welcomeプログラム 参加回数のカウントなし ご家族・ご友人もご参加OK	<b>2</b> ホームクレール 年末年始休暇 1月4日迄	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b> ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>	<b>6</b> お道具いらずの水墨画 テーマ【モクレン】 ○ 10:00-12:00 <b>教</b> 1,000円 締切日12/25(木) キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15	<b>7</b>  特別企画 新春イベント 【 <b>壽</b> 歌舞伎舞踊】 ロビーラウンジ ○ 13:30-14:30 参加費1000円 ※先着順	<b>8</b> ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b> ／＼知らなかった日本史がここにある／＼ 伊藤賀一の歴史探訪オンライン 「おれになった偉人のウラ話し」 【◎野口英世・北里柴三郎】 ○ 14:00-15:15	<b>9</b> ボールデ体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b> ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>  楽しい朗読 ○ 14:00-15:30 <b>参</b> 500円	<b>13</b> みんなで歌う ミュージカルソングと 世界の名曲 ○ 14:00-15:00 <b>参</b> 500円	<b>14</b> 誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ【表情筋トレ×音読で笑顔輝く一年に♪】 ○ 10:00 -11:15 <b>参</b> 500円 木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：Bringing In a Brand New Year】 BBキング ○ 14:00-15:00	<b>15</b> ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>  とうきゅうクレール川柳 表彰式【ライブ配信】 ○ 14:00-16:00	<b>16</b> 健康空手【立位・座位】 <b>NEW</b> ○ 10:00-11:00  ワンコインストレッチ ○ 14:00-15:00 ○ 15:15-16:15 <b>参</b> 500円	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b> ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>  香りのクラス ホームクレールタイアップ企画 ミュージックカクテルPARTYー ～香りに包まれて～ ○ 14:00-15:30 <b>参</b> 1,500円	<b>20</b> キム先生のセラバンド&青春ディスコ ○ 14:00-15:15	<b>21</b> こころとからだに癒しの音楽を ウクレレ・ミュージックサロン ○ 10:00-10:45(基礎) <b>参</b> 500円 ○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル:300円  セルフ整体ストレッチ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 ※お一人様、どちらか1回	<b>22</b> ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>  伊藤賀一の日本文化史 【日本と世界をつなぐ文化人①】 ○ 14:00-15:30 <b>参</b> 500円	<b>23</b> 筋肉ほぐし&体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 <b>参</b> 500円  文学散歩 テーマ「夏目漱石」 オンラインプログラムとなります ○ 14:00-15:00 <b>参</b> 500円	<b>24</b>
<b>25</b>	<b>26</b> ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>  (株) 大塚製薬プレゼンツ 冬の健康対策オンラインセミナー ※試飲会同時開催 ○ 14:00-15:00	<b>27</b> 小林先生の脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 10:00-11:00  ペン習字 ○ 14:00-15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15-16:15 <b>参</b> 500円	<b>28</b> セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様、どちらか1回  木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：Bringing In a Brand New Year】 BBキング ○ 14:00-15:00	<b>29</b> ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>	<b>30</b> ホームクレールフィットネス～ピラヨガ～ ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45  姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45	<b>31</b>
<div> 青字：クレールホール開催  赤字：コミュニティサロン開催 </div> <div>  文系プログラム <b>教</b> 教材費   運動系プログラム <b>参</b> 参加費 </div> <div> <b>ご予約はご来店、またはお電話で承ります</b>  <b>03-6432-3196 ホームクレール世田谷中町</b>  <b>受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季</b> </div>					お名前   受付 (TEL ご来店)	
※ご希望のクラスの○を塗りつぶしてホームクレールにご提出ください。 ※ご予約の人数によっては <b>キャンセル待ち</b> や <b>時間の調整</b> をお願いする場合がございます。ご了承ください。						