



日 月 火 水 木 金 土

2026

3月

1	2 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	3	4	5 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 <small>オンライン開催</small> 伊藤賀一の歴史探訪オンライン お札になった偉人たちのウラ話 ○ 14:00-15:15 <small>テーマ</small> 高橋是清 岩倉具視	6 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15	7
8	9 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 アルプス音楽団 Danchoの音楽講座Vol.1 ～はじめてのコース～ ○ 14:00-15:15 NEW!!	10 ホームクレールフットゴルフ ○ 10:30-11:30  ペン習字 ○ 14:00-15:00	11 キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15	12 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	13 リラックス呼吸法 ○ 14:00-15:00 ※マット使用 必要な方のみマットに敷くタオル	14
15	16 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 大人のHIPHOP ダンスエクササイズ ○ 14:00-15:00	17 健康空手 ○ 10:30-11:30 ※裸足で行います 	18 大人のオペラ講座  ○ 14:00-15:00 	19 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 ○ 14:00-15:15  <small>テーマ</small> 大河ドラマを深堀!③ 	20 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15 初回無料 ウクレレミュージックサロン ○ 14:00-15:00 ウクレレレンタル300円 ※ご持参される方は レンタル費用はかかりません 	21
22	23 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  全4ホームクレール対抗 モルク大会 【オンラインにて実施】 ○ 14:00-15:30 	24	25 リラックス呼吸法 ○ 10:30-11:30 ※マット使用 必要な方のみマットに敷くタオル 元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 最終回 ○ 14:00-15:15 <small>テーマ</small> 楽々トラ行 	26 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	27 	28 
29	30	31	 ワンコインで3回まで ご参加可能!!			

参加費について
別途、参加費・教材費等がかかる講座がございます。
※教材費の場合
締切日を過ぎてのキャンセルは
材料費を頂戴いたしますので、ご了承ください

ウェルカムプログラムについて
ご家族・ご友人も一緒に無料でご参加頂けます！
ご希望の方は、ホームクレールまでお問合せください
 ←こちらがウェルカムプログラムのマークです

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。

3月 おすすめプログラム

春の始まりは
何をして過ごしますか？
今月もホームクレールで
お待ちしております

【新プログラム】

アルプス音楽団Danchoの
音楽講座 Vol.1～初めてのコーラス～



9日(月) 14:00～15:15

「コーラスをやりたい」「音楽を始めたい」
皆さま、お待ちしております！
アルプス音楽団の竹田先生が
基礎からしっかり教えてくださいます。



【新プログラム】

ウクレレミュージックサロン



20日(金) 14:00～15:00

(初回につき無料/ウクレレレンタル300円)

※ご持参される方はレンタル費用はかかりません

世田谷中町の人気講師・Mayumi
先生のウクレレクラスが晴海に！
初心者のご参加大歓迎♪



ホームクレールフットゴルフ

10日(火) 10:30～11:30



フットゴルフをご存知ですか？ゴルフボールの代わりに
サッカーボールを使い、丸い輪の中にボールが入る
ように蹴るという簡単なルールで、
初めての方も安心です。
チーム対抗で、盛り上がりましょう！



全4ホームクレール対抗 モルック大会

オンライン
中継開催

2/10予選会で優勝した
メンバー以外は観覧です
(入退室自由)

23日(月) 14:00～15:30



全4ホームクレール合同モルック大会開催！
予選会を勝ち上がった住宅代表
チームが、優勝を目指します！
がんばれ！HARUMI FLAG！



ご参加人数が増えてまいりましたため、**必ずご予約**をお願いいたします。ご不明な場合は、ホームクレールまで

2026年 2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 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	3 	4 大人のHIPHOP ダンスエクササイズ ○ 14:00-15:00	5 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 オンライン開催 伊藤賀一の歴史探訪 お札になった偉人たちのウラ話 ○ 14:00-15:15 テーマ 津田梅子 北里柴三郎	6 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15 リラックス呼吸法 ○ 14:00-15:00 ※マット使用 必要な方のみマットに敷くタオル	7 
8	9 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 	10 ホームクレールフットゴルフ ○ 10:30-11:30  ペン習字 ○ 14:00-15:00	11 	12 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 ○ 14:00-15:15  テーマ 大河ドラマを深堀り！② 	13  ウクレレ&フラダンス 海のバレンタインショー ○14:00-14:45   	14 
15	16 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	17 健康空手 ○ 10:30-11:30 ※裸足で行います 	18 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 元宝塚娘役此花いの莉による ミュージッククラス ○ 14:00-15:00	19 ストレッチパンツ専門店ピースリー主催 【衣料品販売会】マイサイズフェア ○ 10:00-15:00 タブレットでのご予約不要	20 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15 ホームクレールモルック ○ 14:00-15:30	21 
22	23 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	24 キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15	25 リラックス呼吸法 ○ 10:30-11:30 ※マット使用 必要な方のみマットに敷くタオル 元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座  ○ 14:00-15:15	26 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	27 	28

参加費について
別途、参加費・教材費等がかかる講座がございます
※教材費の場合
締切日を過ぎてのキャンセルは
材料費を頂戴いたしますので、ご了承ください

ウェルカムプログラムについて
ご家族・ご友人も一緒に無料でご参加頂けます！
ご希望の方は、ホームクレールまでお問合せください
 ←こちらがウェルカムプログラムのマークです

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。



ワンコインで3回まで
ご参加可能!!