



日	月	火	水	木	金	土
指導を受けて 健康で美しい身体に!!					1	2
3	4 ◆デトックスヨガ 11:00~12:00	5 ●フィットネス 14:00~16:00	6 定休日	7 ●フィットネス 14:00~16:00	8	9 ◆マットヨガ 19:00~20:00
10	11 ◆デトックスヨガ 19:00~20:00	12 ●フィットネス 14:00~16:00	13 定休日	14 ●フィットネス 14:00~16:00	15	16 ◆デトックスヨガ 19:00~20:00
17	18 ◆マットヨガ 11:00~12:00	19 ●フィットネス 14:00~16:00	20 定休日	21 ●フィットネス 14:00~16:00	22	23 ◆デトックスヨガ 11:00~12:00
24 ◆デトックスヨガ 19:00~20:00	25	26 ●フィットネス 14:00~16:00	27 定休日	28 ●フィットネス 14:00~16:00	クレインホテルHP <a href="http://www.crane-hotel.com">http://www.crane-hotel.com</a>	

★予約優先制です★ ご予約はお早めに…大分クレインホテル高城店 0120-224-227

☆LINE登録で情報発信中☆ LINE ID→ crane-8211 混雑状況やインストラクター予約空き情報も♪

コース	インストラクター	内容	時間等
●フィットネス	二宮寿美	健康運動(マット・マシン)を個別に。あなたの目的にあった運動を。	火・木/14:00~16:00
★ヨガ(マット・デトックス)	吉岡昌子	デトックスヨガは岩盤浴室内にて。マットヨガとともに初心者でもOK。	月各2回/昼・夜

★各コースとも(1時間)会員500円、一般1,500円、回数券1枚+500円 ★すべて予約制。

よもぎ蒸し(女性限定)90分 会員500円、一般1,000円 月曜日~金曜日 10:00~14:30(最終受付) 完全予約制★

## 汗をかいてデトックス!!岩盤浴の効果を高める入り方!!

### ◆美肌作りのためにはシャワーで洗い流さない◆

せかく肌の良い汗と皮脂を出して皮脂膜を作ったのですから、この天然の保湿クリームを洗い流してはもったいないです。岩盤浴でかく汗は、べたべたしないうえに、臭いもないためシャワーを浴びなくても大丈夫です。

### ◆冷え性的人はうつ伏せを長く◆

冷え性的人は内臓も冷えているので、うつ伏せの時間を長めにするによりカラダが温まります。  
◎仰向け5分 → うつ伏せ15分 → 休憩5分  
これを1セットとして入ると効果的です。

### ◆片頭痛のある人は横になる◆

片頭痛のある人はちょっと入り方を変えてみましょう。  
◎15分間横になる → 5分休憩  
これを2~3セットほど繰り返すのが良いそうです。

### ◆ゆったりとした呼吸を心がける◆

入浴中はゆったりとした呼吸を繰り返すことで、自律神経のバランスを整える効果が高まると言われています。呼吸をゆっくりする事でリラックス効果も得られますから、横になって『吐く・吸う』ということに意識を集中してみてください。

Newsletter

2月