



# インストラクタースケジュール

2017  
12月

日	月	火	水	木	金	土
指導を受けて 正しいトレーニングを！！					1	2 
3	4 マットヨガ 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 デトックスヨガ 19:00~20:00	9 
10		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 マットヨガ 18:00~19:00
17		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	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	29	30 
31 店休日						

★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-3211 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)	佐藤みなみ	デトックスヨガは岩盤浴室内にて。マットがともに初心者でもOK。	月各2回/昼・夜

★各コースとも(1時間)会費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 会費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★

## 年末年始 営業時間のご案内

2017年 12月30日(土) 通常営業      2018年 1月1日(月) 店休日  
 12月31日(日) 店休日                      1月2日(火) 13時~19時  
 ※1/2(火)は、デイ会員様、ナイト会員様共に、時間帯にかかわらず  
 ご利用いただけます。尚、混雑時は月額会員様優先とさせていただきます。  
 ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。  
 1月3日(水) 定休日  
 1月4日(木)~通常営業です

## 年末年始太り対策

はやいもので今年も残りわずかとなりました。年末年始はクリスマス・忘年会・お正月など“暴飲暴食”の機会が目白押しです!! 冬太りの三大原因は、「甘いもの(糖質過多)」・「冷え」・「運動不足」。その中でも、特に原因となるのが「冷え」です。食生活の改善や岩盤浴で「冷え」を撃退し、楽しい年末年始を過ごしてください♪

本年も『大分クレインホテル高城店 岩盤スパ&フィットネス』のご愛顧、誠にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。来年も皆さまの健康と美容に少しでもお役に立てるよう、また、安らげる癒しの空間をご提供できるようスタッフ一同全力で努めさせていただきます。来年も本年同様、よろしくお願い申し上げます。

皆様が健やかなる新年をお迎えになられますことをお祈り申し上げます。

2017. 12. スタッフ一同