



インストラクタースケジュール

2017
9月

日	月	火	水	木	金	土
指導を受けて 正しいトレーニングを！！ http://www.crane-hotel.com					1	2
3	4	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 18:00～19:00
10	11	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
17	18	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 ★デトックスヨガ 18:00～19:00	23
24	25 ★マットヨガ 11:00～12:00	26 ●フィットネス 14:00～16:00 ★デトックスヨガ 11:00～12:00	27 定休日	28 ●フィットネス 14:00～16:00	29	30

★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★

ヨガ&フィットネス
Newsletter
9月

NEWインストラクター紹介♪

朝夕が涼しくなり、身体を動かす事が心地よく感じる季節がやってきました。

9月より新しいヨガのインストラクターをお迎えし、NEWヨガ教室が始まります♪この機会にヨガを初めてみませんか？

- ★ NEWインストラクター 佐藤みなみインストラクター、
- ★ 資格 全米ヨガアライアンス RYT200
- ★ 紹介

趣味でヨガやスキューバダイビングをするなど、アクティブで笑顔が素敵な女性です！！

趣味が高じて10年続けていたヨガのインストラクターの資格を取得されました。

今は、公民館でのサークル活動や、自宅でヨガ教室など幅広く活動されています！！

★佐藤インストラクターより一言

『ヨガの楽しさ・気持ちよさ・心地よさや、普段意識しない呼吸や姿勢を皆様に伝えながら、私自身一緒にスキルUPしていきたいです。初心者や男性の方も大歓迎です！！どうぞよろしくお願いたします。』

今までヨガを指導してくれていた渡辺インストラクターが、この度めでたく赤ちゃんを授かり、産休に入る事になりました！！
渡辺インストラクターより

『今までありがとうございました。
また、皆様にお会いできる日を楽しみにしています。』