



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------|------------------------------|---------------|-----------------------------|
| | | 1 ●フィットネス 14:00~16:00 | 2 定休日 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 ★デトックスヨガ 11:00~12:00 | 8 ●フィットネス 14:00~16:00 | 9 定休日 | 10 ●フィットネス 14:00~16:00 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 ●フィットネス 14:00~16:00 | 16 定休日 | 17 ●フィットネス 14:00~16:00 | 18 | 19 ★マットヨガ 18:00~19:00 |
| 20 | 21 ★デトックスヨガ 11:00~12:00 | 22 ●フィットネス 14:00~16:00 | 23 定休日 | 24 ●フィットネス 14:00~16:00 | 25 | 26 |
| 27 ★デトックスヨガ 19:00~20:00 | 28 | 29 ●フィットネス 14:00~16:00 | 30 定休日 | 31 ●フィットネス 14:00~16:00 | GWは通常営業いたします！ | |

★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♪

クレインホテルHP <http://www.crane-hotel.com>

| 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(フィット・ダンス)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(フィット・デトックス) | 吉岡昌子 | デトックスヨガは岩盤浴室内にて。フィットヨガともに初心者でも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★

岩盤浴&フィットネス
NewsLetter
5月

NEWインストラクター紹介☆

寒さも和らぎ、とうとう薄着の季節がやってきました。

佐藤みなみインストラクターが産休に入るため、新しいヨガのインストラクターをお迎えし、NEWヨガ教室がスタートします！！

この機会にヨガですっきり！！薄着対策を始めてみませんか？

★NEWインストラクター

★資格

★吉岡インストラクターより一言

“吉岡 昌子インストラクター”

全米ヨガアライアンス RYT 200

『心と身体を健康にしたいと思い、ヨガインストラクターの道を目指しました。自分が主体となって、皆さんと一緒に元気で楽しくなるレッスンをしていきたいと思っております！！初心者や男性の方も大歓迎です♪どうぞよろしくお願いいたします。』

