



# インストラクタースケジュール

2018  
7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ●フィットネス 14:00~16:00	4 定休日	5 ●フィットネス 14:00~16:00	6	7
8 ★デトックスヨガ 19:00~20:00	9 ★デトックスヨガ 11:00~12:00	10 ●フィットネス 14:00~16:00	11 定休日	12 ●フィットネス 14:00~16:00	13	14 ★マットヨガ 19:00~20:00
15	16	17 ●フィットネス 14:00~16:00	18 定休日	19 ●フィットネス 14:00~16:00	20	21 ★デトックスヨガ 11:00~12:00
22	23 ★デトックスヨガ 19:00~20:00	24 ●フィットネス 14:00~16:00	25 定休日	26 ●フィットネス 14:00~16:00	27	28
29	30 ★デトックスヨガ 11:00~12:00	31 ●フィットネス 14:00~16:00	指導を受けて 正しいトレーニングを！！			

★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♪  
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・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(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にて。フィットとも初心者でもOK。	フィット・デトックス各/昼・夜
★各コースとも(指導料)月額会員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★

岩盤スパ&フィットネス  
NewsLetter  
7月

## 夏バテの季節到来!!!

夏バテとは、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。  
主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」  
などがあります。

高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、**自律神経の乱れ**を引き起こすことが原因と考えられています。また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしてしまいます。夏バテ対策をとって、健康的な夏を過ごそう!!

### 夏バテ対策のポイントは大きく4つ!!!

- ◆不足しがちな水分をしっかり補給すること
- ◆ぐっすり眠ってカラダを休めること
- ◆軽い運動をして発汗能力を上げること
- ◆栄養バランスの良い食事をとること

◎岩盤浴には自律神経を整えてくれる効果があると言われています。

4つの夏バテ対策と合わせて、今年も暑い夏を乗り切ろう!!!

### POLA

無料ハンドマッサージ

7/17(火)

12:00~17:00

岩盤スパにてPOLAさんの  
イベントが開催  
されます!!!