



# インストラクタースケジュール

2018  
2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 ●フィットネス 14:00～16:00	2 	3 ★デトックスヨガ 11:00～12:00
4	5 ★マットヨガ 11:00～12:00	6 ●フィットネス 14:00～16:00	7 定休日	8 ●フィットネス 14:00～16:00	9 ★デトックスヨガ 19:00～20:00	10 
11	12	13 ●フィットネス 14:00～16:00	14 定休日	15 ●フィットネス 14:00～16:00	16	17 ★マットヨガ 18:00～19:00
18	19	20 ●フィットネス 14:00～16:00	21 定休日	22 ●フィットネス 14:00～16:00	23 	24 ★デトックスヨガ 11:00～12:00
25	26 	27 ●フィットネス 14:00～16:00	28 定休日	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-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にて。マットがともに初心者でもOK。	マット・デトックス各/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★

岩盤スパ&フィットネス  
Newsletter  
2月

## チョコレートでキレイになろう♪

疲れたときやダイエット中に飲める甘いもの。でも、チョコレートは「太るかも…美容に悪いかも…」というイメージがあるので我慢している方もいると思います。そこで、今回はチョコレートが持つ美容効果を紹介します。

### ☆ストレス解消効果

チョコレートにあるあの甘い香りには集中力を高めるだけでなく、リラックス効果により、ストレスを解消してくれる効果があります。

### ☆便秘の改善

チョコレートの原料である“カカオ”にはミネラルがバランスよく豊富に含まれており、さらに食物繊維も豊富にふくまれていることから、便秘を改善する効果があります。

その他、“ポリフェノール効果”や、“食欲の抑制”“虫歯の予防”など、まだまだたくさんの美容効果があります。しかし、チョコレートには大量の糖質と脂質が含まれているため、食べ過ぎると太る原因になってしまいます!! カカオ濃度が高い物を、適量(一日25～50g)を目安に、食後20分～3時間位の間じっくり時間をかけて食べる事を心掛けましょう♪