



日	月	火	水	木	金	土
指導を受けて 正しいトレーニングを!! クレインホテル HP <a href="http://www.crane-hotel.com">http://www.crane-hotel.com</a>			1 定休日	2 ●フィットネス 14:00~16:00	3 ★デトックスヨガ 19:00~20:00	4 POLA 無料入浴・マッサージ 11:00~17:00
5	6	7 ●フィットネス 14:00~16:00	8 定休日	9 ★デトックスヨガ 11:00~12:00 ●フィットネス 14:00~16:00	10	11
12	13	14	15 定休日	16 ●フィットネス 14:00~16:00	17	18 ★マットヨガ 19:00~20:00
19	20 ★デトックスヨガ 11:00~12:00	21 ●フィットネス 14:00~16:00	22 定休日	23 ●フィットネス 14:00~16:00	24	25 ★デトックスヨガ 11:00~12:00
26 ★デトックスヨガ 19:00~20:00	27	28 ●フィットネス 14:00~16:00	29 定休日	30 ●フィットネス 14:00~16:00	31	

★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・マッ)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・マッ)	吉岡昌子	マッヨガは岩盤浴室内にて。マッとも初心者でもOK。	マッ・マッ各/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★

健康&フィットネス  
NewsLetter  
8月

## 夏の冷え性対策!!

夏になると、外は蒸し暑く、日差しは照りつけるように強いのに、手足はいつも冷たいなど、『夏の冷え性』に悩む人も多いのではないのでしょうか。

夏は暑さ対策で、知らず知らずのうちに身体が冷えていることが多いのです。

その症状には、さまざまな種類がありますが、特に多いのが『内臓冷え』です!!

冷たい飲食物をとると、その瞬間、口から胃、腸といったすべての消化管が“冷えた”状態になります。

冷たいものは内臓を冷やすだけでなく、口にした時点で“冷たい”という刺激が神経を伝わり、

その瞬間に消化管全体の血流量が減ってしまうからです。

冷たいもので内臓を冷やすと、お腹を下すなど直接消化機能に不調が出やすくなり、消化機能が悪くなると消化にエネルギーが使われないので、代謝も悪くなってしまいます。

また、内臓が冷えると、免疫力も低下しがちになります。

暑い夏こそ、岩盤浴でしっかりと内臓を温めてあげましょう♪