



インストラクタースケジュール

2018
11月

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 http://www.crane-hotel.com				1 ●フィットネス 14:00~16:00	2	3 ★デトックスヨガ 19:00~20:00
4	5 ★デトックスヨガ 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	10
11 ★デトックスヨガ 19:00~20:00	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 19:00~20:00
18	19 ★マットヨガ 11:00~12:00	20 POLA ●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 ★デトックスヨガ 19:00~20:00	26	27 ●フィットネス 14:00~16:00	28 定休日	29 ●フィットネス 14:00~16:00 ★デトックスヨガ 11:00~12:00	30	

今月のPOLAさんの
無料ハット*マッサージは
11/20(火)です。

★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♪

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(ヨガ・Pilates)を個別に。あなたのためにあった運動を。	火・木/14:00~16:00
★ヨガ(ヨガ・デトックス)	吉岡昌子	デトックスヨガは岩盤SPA室内にて。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★

岩盤SPA&フィットネス
Newsletter
11月

本格的な冬が来る前に温活を始めよう!!

気温が下がってくると、気になってくるのが体の冷え。

手足の冷えはもちろん、冬は腰やお腹など体の芯の冷えを感じることも多くなります。体の不調にもつながる冷え、日常生活の温活の中に岩盤SPAをプラスして、冬に備えましょう!!

◆岩盤SPAとは◆

岩盤SPAとは、天然の特別な鉱石に熱を加えることにより放射される遠赤外線が体の深部を温め、深部からの発汗作用により健康・美容・癒しなど様々な効果をもたらす温浴療法です。

◆岩盤SPAの効果◆

遠赤外線の温浴効果で身体を表面だけでなく、内側まで温めることができます。

内臓までしっかり温めることによって、身体の内側から熱を発するようになります。これを継続して続けることで、体温が高い状態をキープできるようになるのです。

体温が1度上がると、免疫力が5倍もアップすると言われています。「冷えは万病の元」と昔の言葉がありますが、まさにその通りで冷えにより様々な不調をもたらしてしまうのです。

体を温めると内臓の機能も活性化し、免疫力もアップするので、風邪を引きやすい今の時期は特におすすめです!!