



日	月	火	水	木	金	土	
1	2 ★デトックスヨガ 11:00~12:00	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 ★マットヨガ 11:00~12:00	7	
8	9	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 ★デトックスヨガ 11:00~12:00	
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	
22 ★デトックスヨガ 18:00~19:00	23	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 ★デトックスヨガ 19:00~20:00	28 ★マットヨガ 18:00~19:00	
29	30	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">                     指導を受けて 正しいトレーニングを!!                 </div>				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-8211 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(7pt・77-)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(7pt・デトックス)	佐藤みなみ	デトックスヨガは岩盤浴室内にて。7pt30'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)

岩盤浴&7pt外祝  
Newsletter  
4月

冬場は、厚手のコートを着れば隠せる二の腕。  
薄着の季節が近づくとつれて、  
二の腕のたるみが気になりませんか？

## POLA

『無料ハンドマッサージ』  
4/10(火)・4/17(火)  
岩盤スパにてPOLAさんの  
イベントが開催されます!!  
ぜひ体験してみてください♪

寒い冬は熱を逃がさないために、身体を丸めて猫背になりやすくなります。その為、立った姿勢を横から見た時、肩が前に出ることがよくあります。肩が前方へ歪むと、上腕三頭筋(じょうわんさんとうきん)という二の腕の後ろの筋肉がほとんど使われなくなるため、たるんでくるのです。

また、寒さで二の腕のリンパの流れが滞り、むくみやすくなります。

二の腕にセルライトが付着する理由は冷えや血行不良で脂肪が燃えにくくなり老廃物と脂肪同士がくっつき塊になってしまうことなどが考えられます。

### ~予防方法~

◎わきの下を親指で押しましょう。わきの下中央には、極泉(きょくせん)というツボがあり、脂肪を燃やし、リンパの流れを良くして、老廃物を排出する効果が期待できます。極泉を親指で左右5回、強めに押しましょう。岩盤浴内で行うと相乗効果で、よりデトックス効果がたかまります。