



日	月	火	水	木	金	土
		1 ●フィットネス 14:00~16:00	2 定休日	3●フィットネス 14:00~16:00 ★マットヨガ 11:00~12:00	4 	5
6	7 	8 ●フィットネス 14:00~16:00	9 定休日	10●フィットネス 14:00~16:00 ★デトックスヨガ 19:00~20:00	11	
13	14	お盆は通常営業いたします!!		17 ●フィットネス 14:00~16:00	18 ★デトックスヨガ 11:00~12:00	19 ★マットヨガ 17:00~18:00
20	21	22 ●フィットネス 14:00~16:00	23 定休日	24 ●フィットネス 14:00~16:00	25	26
27	28 	29 ●フィットネス 14:00~16:00	30 定休日	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!! http://www.crane-hotel.com	

★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)	渡辺祐子	デトックスヨガは岩盤浴室内にて。マットヨガともに初心者でもOK。	月各2回/昼・夜
各コースとも(指導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

暑い夏を乗りきろう!!

夏バテは、高温多湿な日本の夏に身体がなんとか対応しようとしてしきれなかった結果、「だるくて疲れやすく、食欲がない」といった症状が起こる、いわば夏の体調不良の総称です。

最近の夏バテの原因は、昔ながらの「暑さによる食欲低下」といったものだけではありません。むしろ、今の夏バテに大きく関係しているのが「冷房」です。身体は、周りの温度が暑くなると、汗をかいたり血管を広げたりして身体の中の熱を外気に逃がして暑さに 対応しようとします。

身体が自分で体温調節しようとする働きは、自律神経によるものです。そのため、冷房の効いた室内と熱い外との温度差に身体がうまく対処できず、カラダが混乱して自律神経が疲れてしまい、夏バテしてしまうのです。

夏バテ対策…《上手に汗をかく》

●汗をかくのはカラダの温度調節のためにもとても重要です。暑いからといって身体を動かさないとうまく汗をかくことができず、体温調節ができなくなります。涼しい夕方や、室内フィットネスなどで適度な運動をしましょう。また、岩盤浴に入ってリラックスすれば、自律神経を整えることもできます。

質の良い汗をかいて、夏バテ知らずの身体になろう♪