



# 岩盤スパ&フィットネス Senkakunoyu

2019  
1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 定休日	3	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 11:00~12:00	11	12 ★マットヨガ 19:00~20:00
13	14	15 POLA 無料ハンドマッサージ	16 定休日	17 ●フィットネス 14:00~16:00	18 ★デトックスヨガ 19:00~20:00	19
20	21 ★マットヨガ 11:00~12:00	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 ★デトックスヨガ 11:00~12:00
27 ★デトックスヨガ 19:00~20:00	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 健康で美しい身体づくりを!! 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(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)	吉岡昌子	デトックスヨガは岩盤浴室にて。マットヨガとも初心者でも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★

◆年末年始の営業のご案内◆

12/30(日)	通常営業	1/1(火)	店休日
12/31(月)	定休日	1/2(水)	定休日
※1/3(木)は、デイ会員様・ナイト会員様共に時間帯にかかわらずご利用いただけます。尚、混雑時は月額会員様優先とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いいたします。		1/3(木)	13時~19時 (最終受付17時)
		1/4(金)~	通常営業

News Letter

1月

**新年から始める若返りの秘訣!** ◆ハンドケアに力を入れる【冬も日焼け対策がマスト!】 ◆軽い筋トレを毎日の習慣に【見た目の若さは二の腕で決まる!】 ◆甘いもので自分にご褒美♪【たまに食べればストレス発散に◎】 内側から輝く人に!! 外見を磨くだけで、毎日ストレスを溜めていたら、いくら美容に気を使っても実年齢より老け込んでしまうことがあります…。健康的な生活を心がけ、いつまでも素敵な自分をキープしよう♪

**謹賀新年** 旧年中は“大分クレインホテル高城店 岩盤スパ&フィットネス”へのご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。本年もおお客様の心と体の健康な生活の手助けとなる場所を提供できるよう、スタッフ一同より一層のサービス向上に励み、お客様に満足いただけるよう努力する所存です。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

2019.1 スタッフ一同