



インストラクタースケジュール

2018
1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 店休日	2 時短営業 13時～19時 (最終受付17時)	3 定休日	4 ●フィットネス 14:00～16:00	5	6
7	8 	9 ●フィットネス 14:00～16:00	10 定休日	11 ●フィットネス 14:00～16:00	12 ★デトックスヨガ 19:00～20:00	13
14	15 ★マットヨガ 11:00～12:00	16 ●フィットネス 14:00～16:00	17 定休日	18 ●フィットネス 14:00～16:00	19 	20 ★マットヨガ 18:00～19:00
21	22	23 ●フィットネス 14:00～16:00	24 定休日	25 ●フィットネス 14:00～16:00	26	27 ★デトックスヨガ 11:00～12:00
28	29 	30 ●フィットネス 14:00～16:00	31 定休日	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		

★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(マタ・マシ)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(マタ・デトックス)	佐藤みなみ	デトックスヨガは岩盤浴室にて。マタヨガともに初心者でも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★

年末年始 営業時間のご案内

2017年 12月30日(土) 通常営業	2018年 1月1日(月) 店休日
12月31日(日) 店休日	1月2日(火) 13時～19時 (最終受付17時)
※1/2(火)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。	
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。	
	1月3日(水) 定休日
	1月4日(木)～通常営業です

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、お客様にご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。

今年のご目標を立てよう！！

毎年一月に『今年のご目標』を決める人は、多いと思います。しかし、その目標を達成できる人はごくわずかです。確実に目標を達成させるためには、『大きな目標』よりも、『小さな目標』を立てたほうが達成率が格段に上がり、長続きさせる秘訣になるそうです。“今年こそは痩せる！！”よりも“今年は、10分だけでも運動する！！”など…少しずつ小さな目標を達成させ、理想の自分に近づこう♪