



インストラクタースケジュール

 2017
11月

日	月	火	水	木	金	土
			1 定休日	2 ●フィットネス 14:00~16:00	3	4 ★デトックスヨガ 11:00~12:00
5	6 	7 ●フィットネス 14:00~16:00	8 定休日	9 ●フィットネス 14:00~16:00	10 ★マットヨガ 11:00~12:00	11
12	13 	14 ●フィットネス 14:00~16:00	15 定休日	16 ●フィットネス 14:00~16:00	17 ★デトックスヨガ 19:00~20:00	18
19 	20 	21 ●フィットネス 14:00~16:00	22 定休日	23 ●フィットネス 14:00~16:00	24 	25 ★マットヨガ 18:00~19:00
26 	27 	28 ●フィットネス 14:00~16:00	29 定休日	30 ●フィットネス 14:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 指導を受けて 正しいトレーニングを!! </div>	

★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♪

クレインホテルHP <http://www.crane-hotel.com>

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)	佐藤みなみ	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(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、で冷え性改善!!」

秋も深まり、女性の最大の敵である『冷え』に悩まされる季節がやってきました。

『冷え性』は代謝を悪くすると言われていて、体温が1度下がると、代謝が10~20%下がり、太る原因になります。

また、免疫力が30%も低下してしまうので病気になりやすくなってしまいます。

冷え性の女性は多く、「いくらお風呂に長く浸かってても体が温まらない」という女性が多いのです。

もともと、人間の体には『体を健康に維持するチカラ』が備わっています。しかし、その『チカラ』が大活躍するためには、体が温かいことが必須なのです!!

《よもぎ蒸し》の本来の目的は、『体を温めて血行の良い健康的な身体を作る、事です。』

冷えを改善して健康でいられるためにも、よもぎ蒸しで温活するのがオススメです♪

なかなかよもぎ蒸しに来られない方には…お家で簡単!! 《よもぎ湯》もオススメです!!

寒い夜、家のお風呂でよもぎの香りに包まれながら、心も体も癒やしてみませんか?

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★

よもぎ湯の素 入浴2回分 会員400円、一般500円 入浴5回分 会員800円、一般1000円 好評発売中♪