

7月 インストラクタースケジュール

2026

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			定休日	フィットネス 14:00～16:00	デトックスヨガ 19:00～20:00	
5	6	7	8	9	10	11
		フィットネス 14:00～16:00 デトックスヨガ 11:30～12:30	定休日	フィットネス 14:00～16:00	デトックスヨガ 19:00～20:00	
12	13	14	15	16	17	18
		フィットネス 14:00～16:00 デトックスヨガ 11:30～12:30	定休日	フィットネス 14:00～16:00	デトックスヨガ 19:00～20:00	
19		21	22	23	24	25
		フィットネス 14:00～16:00 デトックスヨガ 11:30～12:30	定休日	フィットネス 14:00～16:00	デトックスヨガ 19:00～20:00	
26	27	28	29	30	31	
		フィットネス 14:00～16:00 デトックスヨガ 11:30～12:30	定休日	フィットネス 14:00～16:00	デトックスヨガ 19:00～20:00	

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
デトックスヨガ	松下佳菜	デトックスヨガは岩盤スパ室内にて。初心者でもOK。	昼・夜/各数回

◆各コースとも(1時間)指導料 660 円 会員…指導料のみ、一般…1,650 円+指導料、回数券 1 枚+指導料 ☆完全予約制

よもぎ蒸し(女性限定) 90 分 会員¥1,100 一般¥2,200 月曜日～金曜日 10:00～14:30 (最終受付) 完全予約制★

高気圧酸素BOX 『O2BOX』					
時間	一人でご利用の場合		二人でご利用の場合		お得な 回数券
	一般	会員	一般	会員	
30 分	¥1,650	¥1,320	¥1,430	¥1,210	50 分 5 回分 ¥9,350
50 分	¥2,750	¥2,200	¥2,420	¥1,980	

■インストラクターによる指導は完全予約制です■

大分クレインホテル高城店

岩盤スパ&フィットネス専用ダイヤル 097-552-3418



InstagramもUPしています!

LINE VOOMにて

営業情報発信中!



詳しくは公式HPで!



呼吸を深めて、夏バテ対策を

暑さが続く7月は、冷房や気温差の影響で体に負担がかかりやすく、知らないうちに疲れをため込みやすい季節です。なんとなくくだらない、眠りが浅い、食欲が落ちる…。そんな“夏バテのサイン”を感じる方も増えてきます。

そんな時こそ大切にしたいのが、深い呼吸とゆったりとした動き。

ヨガで呼吸を深めながら体をゆるめていくことで、こればった体や気持ちも少しずつ軽やかになっていきます。

また、夏は体が温まりやすいため筋肉も伸びやすく、初心者の方でも動きやすさを感じやすい季節です。

頑張りすぎず、自分の呼吸と向き合う時間を取り入れながら、心地よく夏を乗り切っていきましょう。