

2026

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

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	



InstagramもUPしています!

LINE VOOM1=7

営業情報発信中！



詳しくは公式HPで!

■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

🌻「何もしない時間」も、大切なケア。🌻

毎日忙しく過ごしていると、「何もしない時間」は、つい後回しになってしまいます。

でも、体や心が本当に求めているのは、頑張る時間だけではなく、力を抜いてひと息つく時間なのかもしれません。暑さが続く8月は、知らず知らずのうちに体力も気力も消耗しやすい季節です。そんな時こそ、深く呼吸をしたり、心地よく体を伸ばしたり、ゆっくり体を温めたり。自分のためだけの時間を過ごしてみませんか。

ほんの少し立ち止まり、自分をいたわる時間が、また軽やかな一歩を踏み出す力につながっていくはずです。