

2026 9月

INSTRUCTOR

SCHEDULE

日

月

火

水

木

金

土

		1 デトックスヨガ 11:30~12:30 フィットネス 14:00~16:00	2 定休日	3 フィットネス 14:00~16:00	4 デトックスヨガ 19:00~20:00	5
6		8 デトックスヨガ 11:30~12:30 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	11 デトックスヨガ 19:00~20:00	12
		15 デトックスヨガ 11:30~12:30 フィットネス 14:00~16:00	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	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 デトックスヨガ 19:00~20:00	26
27	28	29 デトックスヨガ 11:30~12:30 フィットネス 14:00~16:00	30 定休日			

インストラクター紹介

💜 フィットネス

体力作りから
ボディメイクまで。
マットやマシンをつか
い、あなたに合った
運動をサポートしま
す。
担当:二宮 寿美

🕯 デトックスヨガ

岩盤スパの心地よ
い空間で、ゆっくり
呼吸しながらリフ
レッシュ。
初心者の方もお
気軽にどうぞ。
担当:松下 佳菜

各コースとも(1時間)指導料¥660

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

高気圧酸素 Box「O2BOX」

30分 50分

会員1名で利用 ¥1,320 ¥2,200

会員2名で利用 ¥1,210 ¥1,980

一般1名で利用 ¥1,650 ¥2,750

一般1名で利用 ¥1,650 ¥2,750

※料金はお一人様あたりの金額です。

◆お得な回数券◆

50分×5回 ¥9,350

よもぎ蒸し(女性限定)

90分

会員
¥1,100一般
¥2,200月~金 10:00~14:30
(最終受付)

完全予約制

季節が変われば、カラダも変わる

夏の疲れが残しやすいこの季節は、カラダもココロも揺らぎやすい時期。無理に頑張るのではなく、カラダを緩めながら整えることが、これからの元気につながります。

自分のペースで整える時間をつくり、心地よく動けるカラダづくりを少しずつ始めてみましょう。秋をもっとたのしむために、おすすめのストレッチを紹介します。

胸を開いて深呼吸ストレッチ

胸まわりが開くことで呼吸が深まり、肩や首まわりもすっきり！
デスクワークやスマートフォンで固まりがちなカラダをリセットし、
リフレッシュしましょう！



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！

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

インストラクターによる指導は完全予約制です。
ご予約・お問い合わせはお気軽にどうぞ。