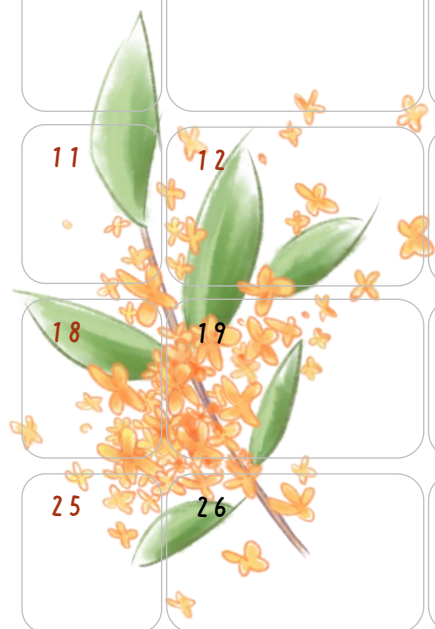


2026 10月 INSTRUCTOR SCHEDULE

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



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
気軽にごうぞ。
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2名で利用	¥1,430	¥2,420

※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

身体が硬くなってきた?秋におすすめの習慣

朝晩が少しずつ涼しくなり、過ごしやすくなる10月。

一方で、気温が下がると身体がこわばり、「なんとなく身体が硬くな
ったな」と感じることはありませんか?

当店の「デトックスヨガ」は、岩盤スパの中で行うヨガです。岩盤スパの
温かい空間で身体をじんわり温め、呼吸を意識しながらゆっくり身体
を動かすと、普段よりも身体を伸ばしやすく感じられるかもしれませ
ん。温かい空間で心地よく身体を動かしながら、日頃の疲れや緊張
をゆっくりほぐしていきましょう。



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。