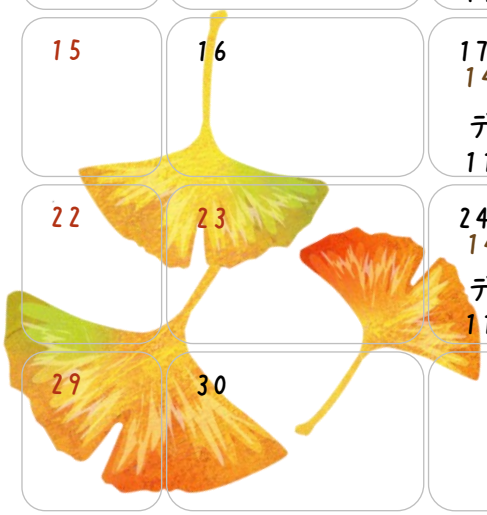
2026 11月 INSTRUCTOR SCHEDULE

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



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。マットやマシーンをつかい、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

心地よさを、予定に入れる。

忙しい毎日の中では、「自分のための時間」は、いつも後回しになりがち。だからこそ、ほんの少し先の予定に、自分が心地よく過ごせる時間を入れてみませんか？
ふわりと広がる、よもぎの香り。ゆっくりと呼吸をして、何も考えずに過ごすひととき。よもぎ蒸しは、身体を温めるだけではなく、日常から少し離れて、自分自身をいたわる時間にもなります。
「時間ができたら」ではなく、「この時間は、自分のために。」
そんな予定をひとつ持つだけで、いつもの毎日が少し心地よくなるかもしれません。

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。