2026 12月 INSTRUCTOR SCHEDULE

日	月	火	水	木	金	土
		1 フィットネス 14:00〜16:00 デトックスヨガ 11:30〜12:30	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	7	8 フィットネス 14:00〜16:00 デトックスヨガ 11:30〜12:30	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
13	14	15 フィットネス 14:00〜16:00 デトックスヨガ 11:30〜12:30	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 デトックスヨガ 11:30〜12:30	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 1/3 店休日	28	29 フィットネス 14:00〜16:00 デトックスヨガ 11:30〜12:30	30 定休日	31 店休日	1/1 店休日	1/2 店休日

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

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。

詳しくは公式HPで！

InstagramもUPしています！

今年の疲れは、今年のうちに

今年も残すところあとわずか。毎日頑張ってきたカラダに、疲れがたまっていませんか？　年末は何かと忙しく、自分のカラダのことは後回しになりがちです。寒さも加わり、肩や腰まわりがこわばりやすい季節でもあります。そんなときは、少し立ち止まって自分をいたわる時間をつくってみましょう。ストレッチでゆっくり身体を伸ばしたり、ヨガで呼吸を整えたり、岩盤浴でリラックスしたり。
一年頑張った自分のカラダに、ちょっとしたご褒美を。
今年も一年間、ありがとうございました。来年も皆さまのご来館を心よりお待ちしております。どうぞ良いお年をお迎えください。

2026年12月岩盤スタッフ一同

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