

日	月	火	水	木	金	土
		1 ●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 ◆デトックスヨガ 11:00～12:00	4	5
6	7	8 ●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 ◆デトックスヨガ 19:00～20:00	11	12
13	14	15 ●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 ◆デトックスヨガ 11:00～12:00	18	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 ◆デトックスヨガ 19:00～20:00	25	26
27	28	29 ●フィットネス 14:00～16:00	30 定休日	◆営業時間◆ 月～土曜/10:00～21:00(最終受付) 日曜/13:00～21:00(最終受付)※水曜定休日 岩盤スパ…月～金 10:00～16:00 女性専用 ※男性はフィットネスのみ		

★完全予約制です★ ご予約はお早めに…大分クレインホテル高城店 0120-224-227

☆LINE 登録で情報発信中☆ LINE ID → crane-3211 混雑状況やインストラクター予約空き情報も♪

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
◆ヨガ(デトックス)	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。	各2回/昼・夜

★各コースとも(1時間)会員500円、一般1,500円、回数券1枚+500円 ★すべて予約制。

よもぎ蒸し(女性限定)90分 会員500円、一般1,000円 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』

NewsLetter
9月

時間	一人でご利用の場合		二人でご利用の場合		回数券
	一般	月額会員様	一般	月額会員様	
30分	¥1,500	¥1,200	¥1,300	¥1,100	50分 5回分 ¥8,500
50分	¥2,500	¥2,000	¥2,200	¥1,800	

※表示価格は全て税別です。

食欲の秋に向けて…!!

◆ フィットネスジム

有酸素運動と無酸素運動の両方をしっかりと行うことができます。激しいトレーニングによって“筋肉を鍛えられる”ため、脂肪を減らして筋肉量を増やし、引き締まったボディを手に入れることができます。

◆ ヨガ

おだやかな有酸素運動なので、ヨガ自体でのカロリー消費量はそれほど多くありませんが、ゆっくりと“身体を整える”ことができます。

◆ 岩盤スパ

岩盤スパに入り新陳代謝が上がることで、そのまま放っておくとセルライトの原因にもなってしまう“むくみを防止する”ことができます。

お得
です!!