



日	月	火	水	木	金	土
◆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						1
2	3	4 ●フィットネス 14:00～16:00	5 定休日	6 ●フィットネス 14:00～16:00 ◆デトックスヨガ 11:00～12:00	7	8
9	10	11 ●フィットネス 14:00～16:00	12 定休日	13 ◆デトックスヨガ 19:00～20:00	14	15 お盆期間中も休まず 通常営業いたします!!
16	17	18 ●フィットネス 14:00～16:00	19 定休日	20 ●フィットネス 14:00～16:00 ◆デトックスヨガ 11:00～12:00	21	22
23	24	25 ●フィットネス 14:00～16:00	26 定休日	27 ●フィットネス 14:00～16:00 ◆デトックスヨガ 19:00～20:00	28	29
30	31					

★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。	月3～4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の効率的な入り方◆

◎運動前に入る

運動前に入ると、大量の酸素を体中に蓄えることで運動機能を向上させることができます！
 酸素をたっぷり補給することで新陳代謝が良くなり、体が自然とエネルギー代謝に負荷をかけるのも、この使い方の魅力の一つです。汗をたくさんかくことで、筋肉増強などのトレーニング効果も出やすくなります。

NewsLetter
8月

◎運動後に入る

運動後に入ると、疲労回復や、運動で傷めた組織の早期回復に効果があります。
 激しく運動した後は筋肉などに疲労物質である乳酸が蓄積し、体がダメージを負った状態です。運動後に高気圧酸素BOXで高濃度酸素を供給すると、乳酸の分解・排出が促進されて、疲労からの回復が早まります。



時間	一人をご利用の場合		二人ご利用場合	
	一般	月額会員様	一般	月額会員様
30分 お一人様	¥1,500	¥1,200	¥1,300	¥1,100
50分 お一人様	¥2,500	¥2,000	¥2,200	¥1,800

お得な回数券も
ご用意しています！
詳しくはスタッフまで

表示価格は全て税別です。