3月 子供水泳教室

月曜日コース

1ヶ月4回コース 4,600円（税込）

水慣れ～クロール導入まで
時間　17時15分～18時15分
対象　4歳児～小学1年生
期間　3月4・11・18・25日
定員15名

木曜日コース

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ
時間　17時15分～18時15分
対象　小学生以上
期間　3月7・14・21・28日
定員15名

3月、ラストスイミングです。
長い間、ご愛顧頂き、誠にありがとうございました。

ゆぅふるクエスト
運動の書を始める
⇒ はい　いいえ

みにヨンク
筋肉量 LV.3
体力 HP120
目的 ダイエット

見覚えのある人物と出会う。
御牧乃湯からの刺客か…!?
ダイエットハンターに捕獲されたか!?

とりあえず、仲間にする。
⇒ はい　いいえ

ダイエットハンターに捕まる。
逃走を断念。
あの頃の体型を目指す。

この時期は、会社の健康診断!!
年に一度の健診。
皆さんの結果はどうでしたか!?

他人事では無い人、沢山いそうですね♪
ハンターが狙っていますよ♪♪

3F スポーツゾーンを利用する
⇒ はい　いいえ

＊月会員証
新規登録料　2,000円
会費　6,500円

＊当日利用券　1,200円

＊回数券
6枚セット　6,000円
11枚セット　11,000円

どれか一つアイテムを手にするとスポーツゾーンの利用が出来る。
2019.2月末現在

身長の差がほぼ無いサウナーラとみにヨンク…
体重は…結構な差があるね～
みにヨンク!!!!

サウナーラ
筋肉量 LV.1
体力 HP14
目的 筋力up

アイテム
月会員証

運動歴：1年

ザ★維持

オーグイ
筋肉量 LV.7
体力 HP100
目的 ダイエット

アイテム
回数券

運動歴：2年

正月太り

500円玉貯金
目指せ、一年で10万円!!
1枚につき50g減量
1年で10kgの減量!!
fight★

500円玉貯金も2巡目となりました。

自分の言動には責任を持とう！

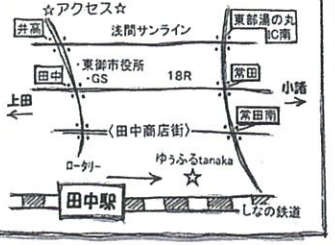
他人様からの善意は当たり前ではない。
そこに、感謝の気持ちはあるんかい!?
ゆぅふ～る～♪

千曲川温泉
ゆぅふるtanaka
しなの鉄道田中駅前
☎0268-63-3715
営業時間/10:00～22:00
（定休日：毎月第2水曜日）
駐車場あり/160台
（ご利用者は8時間無料）

☆入浴券と電車賃がセット☆
しなの鉄道往復割引切符

＊お求めはお近くのしなの鉄道各駅にて。
購入は駅窓口が開いている時間帯に限ります。
切符は事前購入が出来ます。購入日から2日間有効。
＊JR区間からのご乗車の方は、JR区間の乗車券をお求めください。
田中駅にて『入浴券付しなの鉄道往復切符』へ変更出来ます。
＊割引率は乗車券1割引・入浴料100円引となっております。
ゆぅふるtanakaでは購入出来ませんので、あらかじめご了承くださいませ。

☆アクセス☆



株式会社 信州東御市振興公社　yufuru@tomi-kosya.com

ゆぅふる通信

3月号
vol.155

index
裏面は…
子供水泳教室
ゆぅふるクエスト
～運動の書を始める～

ゆぅふるtanaka
毎月 第2水曜日 休館日

食堂★3月1日(金)～春メニュースタート

＊つけ麺
ピリ辛ゴマ豆乳味噌
700円（税込）

＊季節の定食
梅しらすご飯と浅利の吸物
680円（税込）

＊ゆぅふる御膳
春野菜とトマトソースハンバーグ
850円（税込）

ゆぅふるちゃんぽん
700円（税込）

生姜焼き定食
800円（税込）

個性豊かなスパイスを使ったメカジキのカレー
700円（税込）

きつねそば
550円（税込）

旬の焼魚（単品）
450円（税込）

★仕入れ状況によって魚の種類が異なります。
内容は食堂カウンター、または食券機横をご覧下さい。

アプリ新メニュー
ゆぅふるの悪魔メシ
ミニ天丼（バター胡椒ご飯）

悪魔のおいしさ♪やみつきになるかも!?
QRコードはこちら
サラダ・味噌汁付
500円（税込）

ゆぅふるプール施設について

長年のご利用ありがとうございます。
2019年3月31日をもちまして
プール施設は閉鎖となります。

スポーツゾーンでは
プールに代わるシニア向けのプログラムを
実施致しますのでご利用下さい。

ちぎり絵作品展

『和紙・ちぎり絵の会』様の
作品の数々です！
3月12日（火）まで展示しています。
2階通路にて

ゆぅふるtanaka 3月13日（水）休館日

大切な靴は鍵付きロッカーへお入れ下さい。
靴の履き間違えにはご注意願います。

カランの場所取りご遠慮願います。

平成ものこりわずか…新しい年号は何だろう。
明治・大正・昭和・平成

今月の誕生石 アクアマリン
宝石言葉 沈着、勇敢、聡明

その情報本当ですか。一度落ち着いて確認を…