



ゆうふる通信

2021年
1月号

vol.175

発行: ゆうふるtanaka

2021年もゆうふるtanakaを宜しくお願い致します。

3階フィットネスゾーン お正月キャンペーン!!

実施期間: 1月4日(月)~1月31日(日)

ゆうふるtanakaご利用の方は、
どなたでもご利用頂けます。

キャンペーンその①

年齢別限定

インボティ

半額キャンペーン!! 1回800円がなんと1回400円でご利用頂けます。

期間中は...

30代・50代の方限定で



キャンペーンその②

体力測定

柔軟性や俊敏性、握力を測定します。

この機会にご自身の体力チェックしてみませんか!?

無料で参加出来ます!! 場所: 3階マシンエリア

※詳しくは
3階スタッフまで!!

ゆうふる ♪お手軽トレーニング講座♪

使い方

マシン名: トライセップスプレス

部位: 二の腕(上腕三頭筋)

効果: 引き締まった二の腕

1. 重さを設定する。
2. マシンのベンチに座り、上からグリップを握る
3. 腕の筋肉を意識しながら、肘を伸ばすようにグリップを押しながら下げる。(肘を伸ばしきらないように)
4. 下げた状態で停止し、ゆっくり肘を曲げて戻す。

呼吸も忘れず
意識しよう!!



お願い

コロナウイルス等感染症予防の為、
フロントでは前の方との
間隔を空けてお並び下さい。



新しい日ピタリ! ゆうふる食堂冬のおすすめメニュー

<サイドメニュー>

あんかけチャーシュー焼きそば...780円 チキン南蛮...650円 もつ煮...400円

鍋焼きうどん...750円 豚の角煮丼...800円 ステーキ丼...1,200円

※テイクアウトのみの販売とさせていただきます。

売店オススメ商品

生産者 東御市祢津産の
こだわりの **シタス** 1玉 **100円**

告知!
2月3日限定!
**恵方巻の
予約販売します!!**

新型コロナウイルス等、感染症予防について

- * 手洗い・アルコール消毒・マスクの着用等、一人一人が予防を心がけましょう。
- * 会話をする際は距離をおくマスク着用を。会話の飛沫でも感染は広がる恐れがあります。
- * 体調が悪い場合は来館をお控え頂きますようお願い申し上げます。



クラスター(集団感染)の原因となる3密、特に
・多数が集まる《密集》場所
・間近で会話や発声をする《密接》場面
は個々人の心がけでも十分減らすことができます。



次回休館日 元旦 1月1日(金)

※1月13日(水)の第2水曜日は通常営業致します。

千曲川温泉
ゆうふる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。
ゆうふる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。

