

## 東御市限定 地域別ゆうふるtanakaお得に使おうWeek

9月は 柵津地域

期間:9月7日(水)~12日(月)

対象地域在住の方は料金が割引に♪

【入館料】  
大人510円→300円  
小人300円→150円

【全館利用料】  
1,020円→550円

※現住所の分かるもの(運転免許証・マイナンバーカードなど)を受付にご提示ください。

※詳細はホームページ、ツイッター、折込チラシ等をご確認ください。

### ☆食堂より☆

おすすめ

### 新メニュー

気まぐれスパゲティ  
【冷製】ツナと梅の  
和風サラダスパゲティ



800円

### 秋のお彼岸 おはぎ販売

9月23日・24日(金・土)限定

あんこ・くるみ・ごまの3個入り♪

価格など詳細は後日お知らせします。

お彼岸に「おはぎ・ぼたもち」をお供える由来は、諸説ありますがその一つが、小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。また「もち米」と「あんこ」2つの物を「合わせる」言葉の語呂から、ご先祖様の心と自分たちの心を「合わせる」という意味もあるそうです。

### 売店おすすめ新商品

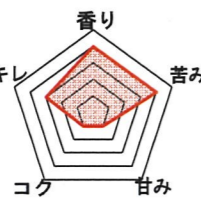
9月8日(木)

秋季限定発売♪  
ビール・ド・雷電

秋仕込み  
インディアン  
パールエール



OH! LA! MO BEER



350ml缶 366円

インディアンパールエール(IPA)は、香り、味わいともにホップの力強い魅力が感じられるビールです。自家製ホップ使用。

### 予告 ハロウィンマルシェ

10月29日(土)10:00~15:00(予定)

場所:ゆうふるtanaka  
ペDESTリアンデッキ  
および館内通路



※詳細は後日お知らせします。

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

### 3階スポーツゾーンより

プログラムレッスン 紹介コーナー

### 「ヨガ・ピラティス」

クラス名	講師	曜日・時間
ヨガ	大熊	①13:35~14:35
	後藤	②18:30~19:15
	野中	③11:30~12:15
	掛川	④20:25~21:25
ソフトヨガ	後藤	⑤10:30~11:15
初級ピラティス	後藤	⑥12:45~13:45
ピラティス	小原	⑦11:20~12:05
	阿部	⑧10:30~11:15
	河西	⑨15:20~16:05 ⑩18:30~19:15

### ヨガとは

心の安定を目的とし、呼吸・瞑想・ポーズを取り入れながら、心身共に健康で充実した生き方を目指していくためのものです。

### ★ヨガの効果

心が落ち着く・集中力アップ・  
身体のゆがみの矯正・身体が柔らかくなる・  
デトックス効果・眠りが深くなる など



### ピラティスとは

呼吸と共に背骨やインナーマッスルを動かし、深く集中した状態を作ることによって脳の神経を刺激しながら人間が本来持っている機能を正常化し、生きるための活力を最大限に引き出します。

### ★ピラティスの効果

姿勢の改善・バランス能力の向上・  
痛みの改善・ダイエット効果 など



### ゆうふるアプリ内 スタジオタイムテーブル 掲載方法変更のお知らせ

休講・代講等変更時のみアプリメニューの「各種スケジュール」に掲載します。通常のタイムスケジュールは「ツイッター」に掲載しております。アプリ内にツイッターボタンがございますので、ご確認ください。

本格Jr.HipHop  
キッズダンス 9月講座  
講師: EIKO  
料金(1回): 1,250円  
対象...5才から  
日程...9月7日, 21日, 28日 ※水曜日開催  
時間...16:30~17:30  
※入館料別途必要/詳細はフロントまで。

### 月の後半から始めたい方に! スポーツゾーン会員券 ライトプラン!

該当月の16日から月末までの  
半月利用会費 **3,820円**

・新規登録料は別途頂戴いたします。  
・現金でのお支払いに限りません。  
・詳細はフロントにお問い合わせください。

### 新型コロナウイルス等、感染症予防についてのお願い

引き続き、コロナウイルス感染症予防対策にご協力をお願いいたします。  
\*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。  
\*会話の際は距離をおくかマスク着用を。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。

サウナにつきましては、入室人数を5名までとさせていただきます。十分距離をとったうえで、譲り合ってください。

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

9月の休館日:6・13・20・27日(毎週火曜休館日)

千曲川温泉  
ゆうふるtanaka  
しなの鉄道田中駅より徒歩1分  
TEL:0268-63-3715  
長野県東御市田中278-18  
営業時間/10:00~22:00  
休館日/毎週 火曜日  
駐車場あり/145台  
株式会社 信州東御市振興公社

案内図  
田中 常田 田中商店街 田中駅  
しなの鉄道  
IC南 浅間サンライン 国道18号  
ゆうふるtanaka

### ☆入浴券と電車賃がセットでお得☆ しなの鉄道往復割引切符

\*お求めはしなの鉄道 軽井沢・中軽井沢・御代田・小諸・上田にて。  
購入は駅窓口が開いている時間帯に限りです。切符は事前購入ができます。  
購入日から2日間有効。  
\*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では購入できません。あらかじめご了承くださいませ。

ゆうふる  
公式  
アプリ



Twitter

@tanaka\_yufuru

