

ゆうふる通信

2023 3月
第201号 発行:ゆうふるtanaka

桃の節句のお祝いに♪

予約限定 3月3日(金)販売!

ゆうふる特製 **海鮮ちらし丼**

※ご予約はフロントまで。
* 予約締切 2月27日(月)

1,080円



・まぐろ・信州サーモン
・海老・いか・とびっこ
・きゅうり・たまご

(1人前)

売店おすすめ商品

焼酎 おらほ

原料として使用されている小麦は
東御市農業委員会が企画栽培した麦、
“ふくさやか”を100%使用しています。
地場で栽培した原材料にこだわった
「やさしく、さらりとした」味わい。
ロックやお湯割りがおすすです。

1,540円



(720ml)

サクサク美味しい♪お酒のおつまみにも◎



のり天

瀬戸内すだち味
350円



イカ天

あさりバター一味
350円



えびホマレ
330円



お徳用
柿の種
350円

食堂おすすめメニュー

きまぐれスパゲティ
にんにく香る
豚バラとキャベツ
塩レモンスパゲティ



800円

季節の定食 3月1日(水)スタート♪

鱈の香草パン粉揚げと
梅しらす御飯



700円

湯あたり 注意!

外気との寒暖差が大きい季節です。
長時間のご入浴・サウナによる
湯あたりにご注意ください。
当日の体調にあわせてご入浴ください。

休館日にご注意ください!

3月21日(火・祝)は休館日です。

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

スポーツマンより

「シニア向けプログラム」紹介

温泉共通券会員様や当日入浴券のお客様も
シニア向けプログラムは
入浴料+200円でご利用可能です!

クラス名	講師	曜日	時間	補足事項
アクティブストレッチ	倉崎	月	11:40~12:25	
筋トレ教室初級	倉崎		13:00~13:45	
ストレッチポール	後藤		14:00~14:45	
シニアバランス	山崎	水	11:30~12:30	
シニアステップ	山崎		12:45~13:15	
ゆうふるはつらつ体操教室	後藤		14:00~15:00	
バランスコーディネーション	河西		18:45~19:15	
筋トレ教室スペシャル	倉崎	木	13:00~14:00	
週替わりレッスン	斉藤		13:30~14:15	奇数週:ストレッチポール 偶数週:骨盤体操
ストレッチポール	後藤		18:30~19:15	偶数週のみ
バランス体操	甘利	金	11:30~12:00	偶数週のみ
シニアエクササイズ	後藤		12:15~13:00	
リラックスストレッチ	山崎		13:15~14:00	
週替わりレッスン	斉藤	土	12:15~12:45	奇数週:骨盤体操 偶数週:機能改善体操
シニアヨガ	後藤		日	10:30~11:30

※スタジオタイムテーブル記載の♥マークがシニア向けプログラムとなります。
※詳細や持ち物等はフロントまでお問い合わせください。

- ・ロコモ対策
- ・ストレス解消
- ・ゆがみ解消
- ・けが予防
- ・筋力アップなど



ご利用時のお願い

当施設はお客様皆様のご協力により快適にご利用いただけます。
『洗い場・サウナは場所取り禁止』となっております。
『ロッカーのご利用はお一人様1個』をお願いいたします。
ご協力をお願いいたします。



月の後半から始めたい方に!
スポーツマン会員券
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。
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。

3月の休館日:7・14・21・28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

ゆゆうふるtanaka
http://yufuru-tanaka.com
Eメール:yufuru@tomi-kosya.com

☆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・上田駅にて。
購入は駅窓口が開いている時間帯に限りませ。切符は事前購入が可能です。
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