

ゆうふる通信

2024
1月
第211号 発行:ゆうふるtanaka

2024年もゆうふるtanakaを宜しくお願い致します。



ゆうふる特製

恵方巻

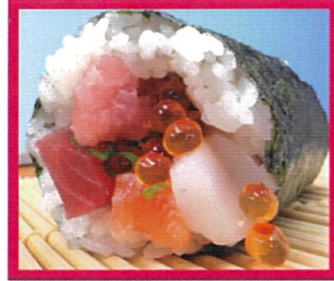
2月2日(金)・3日(土)販売!

※ 2月2日は予約のみの販売となります。
※ すべてハーフサイズ(10cm)となります。
※ ご予約はフロントまで。

価格は後日お知らせいたします。

予約限定 海鮮極巻

まぐろ・まぐろたたき
いくら・えび
いか・信州サーモン



オリジナル巻

いくら・海老・カニカマ
胡瓜・玉子焼き
かんぴょう・椎茸

サラダ巻

ホッキ貝サラダ
アボカド・胡瓜
玉子焼き・水菜

韓国風海苔巻き キンパ

鶏ひき肉・ほうれん草
椎茸・玉子・人参
コチュジャン

スポーツムーン情報

新プログラム!

レスミルス ダンス 近日導入予定!

ダンスに興味があり、ダンスについてももっと学びたいという情熱のある人なら誰でも参加できます!



レスミルスとは?

ニュージーランド発祥のレスミルズインターナショナルが発信しているグループフィットネスプログラムで、有酸素運動トレーニングの1つとして親しまれています。世界各国どこにいても同じ音楽で同じ動作で運動を行っているため、トレーニング効果が一定なのが最大の特徴です。

レスミルズの効果は?

短時間で高い脂肪燃焼効果が得られます。身体全身を使って運動をするトレーニングのため、筋力アップと同時に持久力アップにも繋げることが可能。ダイエット効果が高いトレーニングにもなります。

開催中のレスミルスプログラムはこちら!

| クラス名 | 講師 | 曜日・時間 |
|-------------|----------|------------------------------|
| レスミルズバー | 掛川 | ①18:45~19:15 ②18:30~19:00 |
| ボディジャム | 掛川 | ①19:30~20:00 ②20:25~21:25 |
| ボディコンバット | 掛川 土屋 | ①20:15~21:15 ②12:10~12:40 |
| ボディパンプ | 掛川 | ①19:30~20:15 |
| | 河西 | ②11:25~11:55 |
| | 塚田 | ③12:45~13:15 |
| レスミルズコア | 土屋 | ④15:45~16:45 |
| | | ⑤19:55~20:25 |
| | | ⑥13:35~14:05 ⑦17:00~17:30 |
| シバム | 土屋 | ⑧20:40~21:25 |
| | | 塚田 |
| ボディステップ | 土屋 | ⑩12:55~13:25 |
| レスミルズストーン | 塚田 | ⑪14:20~14:50 |
| ボディバランス(FX) | 塚田 | ⑫15:00~15:45 |
| ボディバランス | | ⑬10:30~11:30 |
| ボディアタック | 掛川 | ⑭19:15~20:15 |
| | 土屋 | ⑮15:00~15:30 |

※2023年12月~2024年1月のスケジュールとなります。

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

売店おすすめ新商品

12月21日(木)発売!

OH!LA!MO BEER

ビール・ド・雷電
季節仕込みビール

極め仕込みシークレット
「桃のサワーエール」
371円



年に1度のシークレットビール♪
今年は、爽やかな酸味が特徴の「サワーエール」スタイルをベースとし、不老長寿の象徴とされる桃のピューレや果汁を贅沢に使用しています。冬の乾いた体と心を潤す、甘酸っぱい香りと味わいをお楽しみください。

12月28日(水)から数量限定販売!

手作りパン
ポルテ21 1個 600円

ヨーグルト由来の乳酸菌を使用。深いコクある口どけの良いパンです。

レーズン

チーズ

五色豆



ゆうふるtanaka 年末年始営業スケジュール

| | 12月29日(金) | 12月30日(土) | 12月31日(日) | 1月1日(月) | 1月2日(火) | 1月3日(水) |
|-------------------|----------------------|-----------|-----------|---------|---------------------|---------|
| お風呂 | 通常 | 通常 | 18時閉館 | 休み | 特別営業 10:00~22:00 | 通常 |
| 食堂 | 屋の部のみ 11:00~14:30 | 休み | (大広間使用不可) | → | | |
| 3F スポーツ ゾーン | 通常 | 休み | → | | | |

*12月31日(日)は通常の営業時間と異なりますので、ご注意ください。

月の後半から始めたい方に!
スポーツムーン会員券
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。

感染症対策についてのごお願い

温泉エリア、3階スポーツゾーンともにマスク着用はお客様ご自身の判断となります。なお、スタッフ・インストラクターはマスクを着用する場合がございます。手洗いなどの手指衛生や、体調が悪い場合は来館をお控えいただくなど、引き続き、基本的な感染対策にご協力お願いいたします。

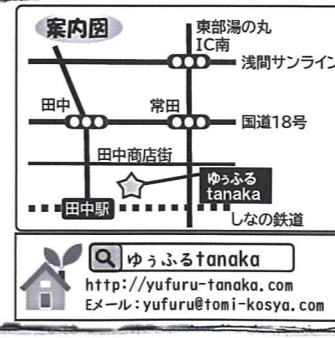
洗い場・サウナは場所取り禁止です

洗い場・サウナの場所取りに関し、多数の苦情(特に女性から)を頂いております。場所取りはせず、譲り合いのご協力お願いいたします。

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

1月の休館日:9・16・23・30日(毎週火曜休館日) ※2日は特別営業

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



☆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。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。

ゆうふる公式アプリ
QRコード
X (旧Twitter) @tanaka_yufuru
QRコード