

以前は

温泉会員証はジムを使えません

(※都度1,020円が必要) でしたが...



4月1日から追加料金で
ご利用いただけるようになりました

温泉会員証をお持ちの方はフロントにてお申し出の上、『追加料金700円』にて、当日のみジムをご利用いただけます。
お支払いの際、レシートを発行いたしますので3階スポーツゾーンにてご提示ください。

新たなマシンの導入



ショルダープレス

肩周りの筋肉を鍛えます



newランニングマシン

タッチパネル式で画面が大きく見やすくなっています



トライセップスプレス

腕裏(上腕三頭筋)を鍛えます



バイセップスカール

二の腕(上腕二頭筋)を鍛えます



↑ 結果は用紙で確認できます ↓

インボディ

身長・体重・筋肉脂肪量等が一気に調べられます。
ID登録すれば、過去8回分まで遡って記録可能。

一回利用:800円【有料】

3月期間中のみ、お試しとして半額400円

シニア向けプログラム タイムテーブル

月	火	水	金
第2スタジオ 10:30-11:15	第3スタジオ 10:30-11:15	第2スタジオ 10:30-11:15	第3スタジオ 10:30-11:15
11:45-12:30 リラックス ストレッチ 山崎先生	11:30-12:00 ボール体操 山崎先生	11:15-12:00 ゆらふるtanaka ご利用されるお客様は 「入館料510円+プログラム200円」にて ご利用いただけます。 月利用の方はその都度参加できます。	11:15-12:00 機能改善体操 山崎先生
13:00-13:45 筋トレ 山崎先生	13:30-14:00 リラックス ストレッチ 山崎先生	13:00-14:00 筋トレ 山崎先生	13:15-13:45 リラックス ストレッチ 山崎先生
14:15-15:15 ゆらふる はつらつ体操 山崎先生	14:15-15:15 ゆらふる はつらつ体操 山崎先生	18:30-19:15 ストレッチ ボール 山崎先生	
ゆらふるtanaka 東御市田中278-18 Tel. 0268-63-3715			

シニア向けのプログラムも以前と同じようにご用意しております。また、改装以前に『シニアプログラムの回数券』をお買い求め頂いたお客様は新しいものと交換対応をさせていただきます。

← シニアプログラムごみのタイムテーブルをご用意しております。フロントにてお問い合わせください。

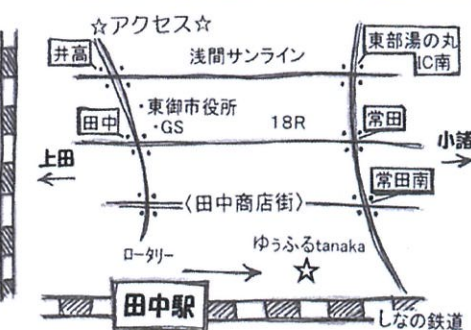
【入館料510円+プログラム1回200円】

4月休館日 4月8日(水)

☆入浴券と電車賃がセット☆

しのの鉄道往復割引切符

- * お求めは近隣のしのの鉄道各駅にて。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『入浴券付しのの鉄道往復切符』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。
- ゆらふる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。



千曲川温泉
ゆらふるtanaka
しのの鉄道田中駅前
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)

株式会社 信州東御市振興公社 yufuru@tomi-kosya.com

ゆらふる通信

2020年
4月

vol.167

発行:ゆらふるtanaka

祝★3階にリニューアル★

大変長らくお待たせいたしました。

新しく生まれ変わった3階スポーツゾーンを是非ご利用ください。

詳しくは裏面にて

※室内用運動靴を必ずご持参ください

※ジム一時会員登録を休止されているお客様は以前使っていた青い会員証をお持ちください。復帰処理が短くスムーズに進みます。



当館は衛生面の観点から靴のレンタルは行っておりません。



ジム会員様用の青いカードへの切り替えが必要です。

復帰、新規含め、リニューアル後にジム会員になられたお客様には粗品を進呈いたします。

新型コロナウイルス等、感染症対策について

- * 手洗い・アルコール消毒等、一人一人が対策を心がけましょう。
- * 施設での嘔吐や下痢でトイレを汚してしまった場合、お近くのスタッフにお知らせください。
- * 体調が悪くなった場合にはすぐスタッフにお声掛け下さい。



コロナウイルスに限らず、感染症の多くは口を塞いだ後の手で触れた物からも広がります。咳・くしゃみが出るときはマスクの着用を、無ければ袖で口を塞ぐよう心掛けましょう。



体調が優れない方はご来館をお控えください。
広げない、広がらせない為の行動をお願いします。