



ゆうふる通信

2021年
4月号 vol.178

発行:ゆうふるtanaka

3階フィットネスゾーン リニューアル1周年記念!!

新規登録料 1,000円!!

(通常新規登録料 2,030円)



・月会費 6,500円

※登録の際、タブレットにて顔写真をお撮りします。

実施期間

3月27日(土)~5月1日(土)

★お友達を紹介して頂いた会員様にはエコバックをプレゼント!!

※詳しくはフロントまで!!

ぜひこの機会に健康な体を手に入れませんか?



ゆうふる お手軽トレーニング講座

マシン名:ラットプルダウン

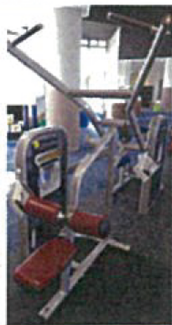
使い方

部位:背中(広背筋)

効果:引き締まった背中

姿勢改善

- 1.重さを設定する。
- 2.バーを握り、マシンのベンチに座る。
- 3.背中中の筋肉を意識しながら、肩甲骨を寄せるようにバーを引き寄せる。
- 4.下げた状態で停止し、ゆっくり戻す。



お願い

引き続き、
コロナウイルス感染症予防対策に
ご協力をお願い致します。



フロント小沼がおすすめ 定番のおつまみテイクアウトメニュー!!

手作り

ゆうふる餃子...380円

イカゲ/唐揚げ...550円

鶏の唐揚げ...650円

新発売 **アジフライ(1枚)...**150円

ご入浴前等、先にご注文されるとスムーズにお渡しできます。
全て税込み価格となっております。

売店オススメ商品

好評発売中!!

フラダンス用グッズ

フラAKEMI先生おすすめの
パウスカートやTシャツ・マスク等、
手作りで1点物の商品もございます。

各種 1,200円(税込)~

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。

✕

皆様、一人一人の行動で
感染拡大を阻止しましょう!

✕

休館日毎週日曜日

ゆうふるtanaka
しなの鉄道田中駅前
02643-63-3715
営業時間/10:00~22:00
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。
- ・購入は駅窓口が閉まっている時間帯に限りません。
- ・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割引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。

☆アクセス☆

田中駅 → ゆうふるtanaka → しなの鉄道

株式会社 信州東御市振興公社 yufuru@tomi-kosya.com