ゆぅふる通信

2021年7月号
vol.181　発行：ゆぅふるtanaka
温泉＆フィットネス複合施設のお得な情報紙

特製弁当販売のお知らせ

7月7日(水)限定
★笹ちらし寿司弁当★
1個　500円(税込)
ご予約承り中♪

短冊に願いを込めて 七夕飾りイベント

フロントに短冊をご用意します
皆様の願い事を飾って
笹の葉に彩りを添えてください

募集＆展示期間
7月7日(水)～8月7日(土)

《予告》 テイクアウト

うなぎ
☆土用丑の日　うな丼☆
7月28日(水)限定販売
内容や詳細はフロントへお問い合わせください

3階スポーツジムよりお知らせ

筋力測定器が導入されます！
「イージーテックプラス」

東御市と日本水産(株)(ニッスイ)との包括連携協定を背景に、(公財)身体教育医学研究所の協力のもと「イージーテックプラス」(筋力測定器)がゆぅふる3階ジムに設置されることとなりました。
トップアスリートや医療機関などでも用いられている本格的な測定器となります。
本格的な運用にむけ、スタッフ一同準備中です。運用開始となりましたら、ぜひ現在の筋力を確認してみてください。継続的に利用し、変化を確認することもおススメです。

脚筋力を測って、こんなことがわかります
- 年齢と比べ脚筋力はどのレベルか
- 体重をしっかり支えられているか
- 現在行っているトレーニングの効果はあるか

プログラムレッスン　インストラクター紹介コーナー

①甘利　彰子
②日々是好日
③かんたんステップ/ラテンエアロ/ラテンエクスプレスコンサルサ/ダンスエアロ/トータルバランストレーニング

①倉﨑　直子
②感謝の気持ちと謙虚な心
③筋トレ教室初級
筋トレ教室スペシャル
アクティブストレッチ

①大熊　明美
②知足（足るを知る）
③かんたんエアロ/走らないエアロ/ZUMBA®/ヨガ

※①氏名　②好きな言葉　③担当プログラム

特別営業日のお知らせ

7月25日(日)は営業いたします

営業時間
温泉　10:00～22:00 / 食堂　11:00～20:00
フィットネス(マシンジムのみ)　10:00～18:00

売店おすすめ商品

コチュジャンみそ 福姫 (250g)
甘口・辛口　各330円(税込)

信州みそを使った韓流おかずみそ。
キュウリなど生野菜・焼肉につけて、
炒め物や煮物・田楽などにも幅広く使えます。

ひんやり冷たい アイスクリーム

新入荷 ガリガリ君 80円(税込)
PARM(パルム)
pino(ピノ)
各150円(税込)

氷アイス 各種120円(税込)好評販売中

東御のクラフトビールお土産セット！

OH!LA!HO BEER

オラホビール3缶セット　1,000円(税込)

〈内容〉
★ゴールデンエール
★アンバーエール
★ヌーベルセゾン
☆オリジナル箱入り

夏季限定 オラホビール4缶セット　1,350円(税込)

〈内容〉
★ゴールデンエール
★アンバーエール／★ヌーベルセゾン
★ビエール・ド・雷電　夏仕込みヴァイツェン
☆オリジナル箱入り

開催中イベント

Twitter フォロワーキャンペーン

数量限定 オリジナルタオル プレゼント♪

▼QRから読取り登録

※フロントスタッフにフォロー画面を提示してください。
※プレゼントがなくなり次第終了となります。

@tanaka_yufuru

営業日数7777日達成記念イベント

1日だけの参加でも当たるかも♪

ラッキーナンバーを狙え！

ビンゴマシンでラッキーナンバーを当てて
ゆぅふる商品券をもらっちゃおう！

※イベント期間：6月30日(水)まで

※賞品交換期間：
6月30日(水)～7月15日(木)

・ラッキーナンバーが出た個数×@100円分のゆぅふる商品券をプレゼントいたします。
・詳細はフロントまで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

＊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！

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。

7月の休館日：4・11・18日(毎週日曜休館日)※25日は特別営業

千曲川温泉
ゆぅふる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 日曜日
駐車場あり/145台
株式会社 信州東御市振興公社

☆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
＊お求めはお近くのしなの鉄道各駅にて。購入は駅窓口が開いている時間帯に限ります。切符は事前購入ができます。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切符』へ変更できます。
＊割引率は乗車券1割引・入浴料100円引となっております。
※ゆぅふるtanakaでは購入できません。あらかじめご了承くださいませ。

ゆぅふる公式アプリ

Twitter
@tanaka_yufuru