

ゆうふる通信

2022年4月号

vol.190 発行:ゆうふるtanaka

温泉&フィットネス複合施設のお得な情報紙

4月1日(金)より休館日が変更となります。

東御市公共温泉施設の 休館日変更について

ゆうふるtanaka 変更前 毎週日曜日 → 変更後 毎週火曜日

アートヴィレッジ 明神館 毎週火曜日 → 毎週水曜日

湯楽里館(毎週水曜日)及び御牧乃湯(毎週木曜日)の休館日は変更ありません。利用者の皆さまには、ご理解とご協力をお願いいたします。

ゆうふるtanaka 営業時間のお知らせ

4月1日より営業時間を以下の通りとさせていただきます。(火曜定休)

温泉	10:00~22:00(最終入館21:15)
食堂	平日 11:00~19:00(L.O.) 土日祝 11:00~20:00(L.O.) ※休憩時間 14:30~16:00※
スポーツゾーン	月・水~土曜日 10:00~21:00 日曜日 10:00~18:00



3階スポーツゾーンよりお知らせ

レズミルズプログラムに登場!

レスミルストーン

『TONE(引き締め)』カロリーを燃焼させ、柔軟性・バランス感覚・敏捷性を高めるとともに、コアの強化をしながら全身を鍛えます。

ポティバランス

太極拳・ピラティスの要素も取り入れたヨガベースのクラス。コントロールされた呼吸で、心身の健康と落ち着きを養います。

ポティステップ

ステップ台をダイナミックに利用したフルボディカーディオワークアウト。特にヒップや太ももの引き締め効果あり。

※レッスン時間、講師などはスタジオタイムテーブルをご確認ください。

☆復帰☆インストラクター紹介

塚田洋子



★好きな言葉 ★Happy&enjoy&感謝
★担当レッスン★
レスミルストーン、ボディバランス、シバムボディパンプ
★ひとこと★
1年のお休みを経て一段と肥えて帰って来ました!いちから皆さんと一緒にhappyな時間を過ごしながら体力、筋力付けLet's enjoy lesson☆

本格Jr.HipHop 料金(全3回):3,750円

キッズダンス ☆体験1回:1,350円

4月講座 対象...5才から※水曜日開催

日程...4月13日,20日,27日
時間...16:30~17:30

講師:EIKO
*入館料別途必要/途中からの参加可能/詳細はフロントまで。

売店おすすめ商品

冷蔵商品の販売を始めました!

ごはんのお供に♪
野沢菜昆布
わさび風味
540円

~東御市 北沢製麺所~
生中華めん 90円
ゆでうどん 90円
めんつゆ・スープ 各種40円
生そば 130円

~北御牧村味の研究会~
しっかりと大豆の味と香り
みまきとうふ 190円

北御牧産大豆、こめ麴に赤穂の甘塩で作る
寒仕込み味噌 780円

好評発売中! OH!LA!NO BEER

ピエール・ド・雷電
季節仕込みビール
春仕込み
ホワイトエール



爽やかなホップの香りを纏った、アメリカ生まれのウィート(小麦)スタイル小麦麦芽の優しい口当たりで若草を思わせるホップの印象が繊細なバランス

350ml缶 366円

4月6日(水)よりスタート!

食堂おすすめ春の新メニュー

季節の定食

筍ごはん& 鱈のネギソースがけ



700円

ミックスフライ定食

チキンカツ・アジフライ
タラのチーズフライ



800円

ゆうふるカレー

中華風スープカレー



750円

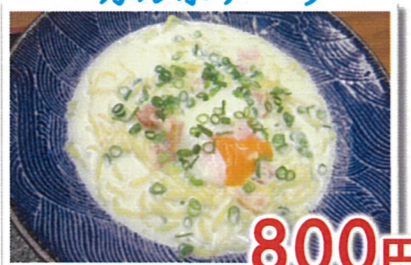
焼肉サラダラーメン



720円

きまぐれラーメン

カルボナーラ



800円

リニューアル 海鮮丼



1,080円

その日の気分でトッピングはいかがですか?

特製チャーシュー(2枚) 120円
豚カツ(1枚) 300円
アジフライ(1枚) 180円
煮たまご(1コ) 100円

ホームページリニューアル♪
食堂メニューや
テイクアウトメニューも
見やすくなりました!

ゆうふるtanaka

http://www.tomi-kosya.com/tanaka

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

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 登場!

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す。
・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!

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

4月の休館日:5・12・19・26日(4月1日より毎週火曜休館日)

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
東部湯の丸 IC南 浅間サンライン
田中 常田 国道18号
田中商店街
田中駅
ゆうふるtanaka
しなの鉄道

☆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。購入は駅窓口が閉まっている時間帯に限りません。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割引切符」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