

ゆうふる通信

2024年 9月 第219号 発行:ゆうふるtanaka

予約制

9月20日・21日(金・土)限定

秋のお彼岸 おはぎ販売

2日間・100パック限定の特別販売!

湯楽里館食堂とのコラボ企画♪

くるみ・あんこ・ごまの3個入り♪

1パック 420円

手作りおはぎのやさしく懐かしい味をご賞味ください。
詳細は館内掲示にてお知らせします。

今年3月まで
ゆうふる食堂で
活躍していた料理人の
手作りおはぎです♪



スポーツムーン情報

プログラムレッスン紹介 「エアロビクス」&「ステップ」

クラス名	講師	曜日	時間	補足事項
エアロビクス	かんたんエアロ	大熊	水 10:30~11:15	
	走らないエアロ	大熊	月 12:35~13:20	
		阿部	水 14:20~15:05	
		掛川	水 18:30~19:15	
		山崎	木 11:30~12:15	
山崎	日 12:45~13:30			
汗かきエアロ	掛川	月 19:30~20:30		
ステップ	かんたんステップ	甘利	月 11:30~12:15	
	週替わりレッスン (燃焼ステップ)	小原	水 11:30~12:15	
		山崎	木 12:30~13:15	
	燃焼ステップ	阿部	木 14:00~14:45	偶数週
山崎	金 12:15~13:00			

エアロビクス

音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。

ステップ

ステップ台を使用した有酸素運動を行うことで脂肪を効率よく燃焼することができます。踏み台昇降運動は太もも、ふくらはぎ、お尻の筋肉をしっかり使うので、下半身のシェイプアップにもオススメです。また、音楽に合わせて気持ちよく汗を流すことでストレス発散にも効果的です。

～スポーツゾーンご利用のお客様～
靴はシューズ袋に入れて
お持ちください



※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

売店おすすめ商品

8月29日(木) 限定発売♪
ピエール・ド・雷電
秋仕込み
インディアペールエール



青々と茂るホップ畑を感じられるようなクリーンな香りと苦みが心地よいIPAです。自社栽培ホップを一部使用。

350ml缶 371円

順次入荷予定

東御市産フルーツ

ぶどう・りんご など

東御市産の新鮮で美味しい秋の味覚をお楽しみください♪

※入荷状況は日によって異なります。

予告

ハロウィンマルシェ

10月19日(土)10:00~15:00

場所: ゆうふるtanaka
ペDESTリアンデッキ
および館内通路

田中商店街まちなかマルシェも
同時開催予定♪
詳細は後日お知らせします。

募集

ゆうふるの売店であなたの作った農産物を販売しませんか?

事前にご登録が必要となります。詳しくは、売店担当神津もしくは支配人までお問い合わせください。

お引換できます

東御市役所福祉課高齢者係発行の「回数券無料引換券」は、ゆうふるtanakaでご入館回数券(11回券)にお引換できます。期限内にお引換ください。

湯楽里館・アートビレッジ羽根館・御牧乃湯でもお引換できます。



半月だけ使いたい方に!
スポーツムーン会員券
ライトラン! 前期・後期

前期: 該当月の1日~15日
後期: 該当月の16日~末日

料金 3,820円

・新規登録料は別途頂戴いたします。
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。

9月の休館日: 3・10・17・24日(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



ゆうふるtanaka
http://yufuru-tanaka.com
Eメール:yufuru@tomi-kosya.com

☆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ます。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ませ。

ゆうふる
公式
アプリ



(旧Twitter)
@tanaka_yufuru

