

## 温泉アクティブセンター 新プログラムのご案内

1月20日より温泉アクティブセンターの  
リニューアルして新プログラムが開始されました

### Qren～簡単体操

簡単な動きで全身の  
ストレッチ&トレーニング  
を行います



### ヨガ

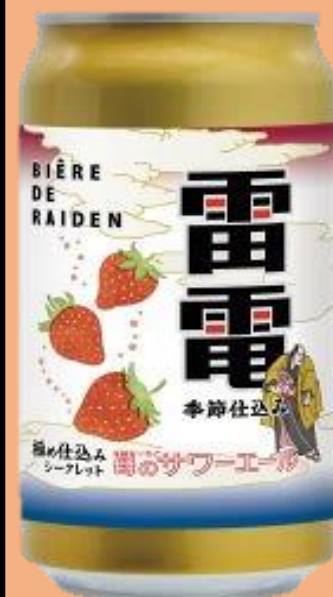
自重を負荷して筋肉を  
使う無酸素運動と  
呼吸しながら動く有酸素運動  
を同時に行えます

### 脳活健康体操

認知症の初期症状の予防  
改善を目的とした運動や  
脳活トレーニングを行います

その他のプログラムも予定しております

2月の月曜日は  
「御牧手形」  
ポイント2倍  
サービス実施中！



季節仕込み  
き極め仕込みシークレット  
苺のサワー  
エール

冬に旬のを迎えるいちごを贅沢に  
使った、華やかで軽やかな飲口の  
ジューシーなサワーエールです

350ml 税込 **371**円

# 2025年4月1日より 御牧乃湯入館料の改定について



	現行料金	新料金
入館料(大人)	510円	650円
回数券(11枚綴り)	5100円	6500円
1ヵ月券	6000円	7000円
6ヵ月券	27000円	32000円

なお、その他の情報につきましては  
決まり次第お知らせいたします。

## 体の芯から冷えるこの時期は 塩化物温泉がオススメ

「御牧乃湯」の温泉の泉質

「**塩化物泉**」ですが

この湯の塩を含んだ無色透明な  
お湯に入浴すると皮膚に塩分が  
付着して毛穴を塞ぎ汗の蒸発を防ぎ  
湯冷めしにくい湯！ゆっくり入ろう



道の駅みまき  
信州布引温泉  
**御牧乃湯**  
TEL 0268-67-3467

長野県東御市布下35-4

### 休館日のご案内

毎週木曜日

2月は6日・13日・20日・27日

休館日とさせていただきます。

御牧乃湯でお待ちしています。記 松木

