

ゆうふる通信

2025年 4月
第226号 発行:ゆうふるtanaka

スポーツゾーン情報

個別のトレーニングのお悩みに対応！
有料・完全予約制

ゆうふるのマンツーマンレッスン

ご予約は対応講師に直接ご相談ください。ご不明点はフロントまで。

新設 4月から導入！シニア向け 運動個別サポート

※料金：1,000円/45分
生活状況などを確認して一人ひとりに合った
アドバイスをマンツーマンで行います。

対応時間/対応講師

月曜日 14:00~16:00/倉崎 } 各日
木曜日 14:15~16:15/倉崎 } 2名まで

★サポート内容★

- ・パーソナルストレッチ・パーソナルトレーニング
- ・効果的な運動の仕方(ストレッチ、筋トレ)
- ・正しい姿勢や歩き方、動きのチェック
- ・InBody結果説明とトレーニング作成
- ・生活習慣病、腰痛・膝痛予防改善体操 など

シニア以外のご相談はこちら！

目的に沿ったアドバイス！

サポートマンツーマンレッスン

※料金：1,000円/30分

初めての方やマシン使用方法が不安な方に

ビギナーマンツーマンレッスン

※料金：6,500円/30~45分×全5回

対応時間/対応講師

月曜日 15:00~18:00/後藤
木曜日 15:45~17:00/土屋
金曜日 15:30~17:00/土屋
日曜日 13:30~15:00/後藤



新プログラム紹介！

筋膜リリース&ヨガ 講師:後藤
月曜日 18:30~19:15 (第3スタジオ)

エンジョイエアロ 講師:小原
金曜日 11:20~12:05 (第3スタジオ)

ダイナミックストレッチ 講師:掛川
土曜日 18:45~19:00 (第2スタジオ)

ご案内

スポーツゾーン会員証の 4月分の更新について

4月1日(火)は定休日です。
他施設では更新できませんので
ご注意ください。

~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



売店おすすめ商品

佐久市 やさいも運(れん)

焼き芋

Lサイズ(250~299g) **600円**

国産&こだわりのサツマイモを使用。
真空パックなので日持ちします。
レンジで温めれば、ホクホクの焼き芋♪
冷やし焼き芋なら、ねっとり濃厚で◎
バニラアイスがよく合います♪

湯あたり 注意！

外気との寒暖差が大きい季節です。
長時間のご入浴・サウナによる湯あたりに
ご注意ください。当日の体調に
あわせてご入浴ください。



※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

2025年
4月1日(火)より

入館料等の改定のお知らせ

令和6年東御市議会12月定例会において可決された温泉施設に係る条例の改正に伴い、東御市温泉4施設(湯楽里館、ゆうふるtanaka、御牧乃湯、アートビレッジ明神館)の入館料等は下記のとおり料金改定させていただきます。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

◆ 主な改定料金 ◆

当 日 券	入館料	大人(中学生以上)	現行料金	新料金
	ゆうふるtanaka 全館利用料(スポーツゾーン)		510円	650円
			1,020円	1,200円
回 数 券 (11枚綴り)	大人 入館券		5,100円	6,500円
会 員 券	東御市 4温泉施設 共通利用券	1ヶ月	6,000円	7,000円
		6ヵ月	27,000円	32,000円
	ゆうふるtanaka スポーツゾーン 利用券	月会員	6,500円	7,500円
		登録料	2,030円	2,500円

改定の背景 について

東御市のホームページ
「令和7年4月から一部
公共施設の利用料・
使用料が変わります」
をご参照ください。

*ゆうふるオリジナルプランである『全館利用回数券(11枚綴り)』は12,000円となります。

『スポーツゾーン会員券 ライトプラン(前期・後期)』は4,500円となります。

*小人料金は変更ございません。*スポーツゾーン登録料は再入会の際に必要な場合がございます。

*2026年4月1日から、東御市4温泉施設共通6ヵ月利用券は35,000円、
ゆうふるtanakaスポーツゾーン月会員利用券は8,000円へ改定を予定しております。

お食事処 営業時間

とうみ食堂
平日 ★11:00~17:00
(ラストオーダー 16:00)
土日祝日★11:00~20:00
(ラストオーダー 19:00)

食堂に関するお問い合わせは、
直接こちらにお電話ください。

☎050-8889-7314



半月だけ使いたい方に！ スポーツゾーン会員券 ライトプラン！前期・後期

前期:該当月の1日~15日
後期:該当月の16日~末日

(4月から) 料金 **4,500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。

4月の休館日:1・8・15・22・29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

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 ゆうふるtanaka
田中駅 しなの鉄道

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。切符は事前購入ができます。
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。

ゆうふる 公式 アプリ

(旧Twitter) @tanaka_yufuru