

ゆうふる通信

2025
8月
第230号 発行:ゆうふるtanaka

スポーツゾーン情報

8月からのスタジオレッスン 新プログラム

レッスン名	講師	曜日	時間
機能改善体操	♥ 斉藤	月曜	10:30~11:00
骨盤体操	斉藤	奇数週	月曜 11:15~12:00
ストレッチポール	♥ 斉藤	偶数週	
アクティブストレッチ	♥ 倉崎	第1・3水曜	19:30~20:15

※♥マークはシニア向けプログラム。入浴料+200円でご参加可能です。(1プログラム)

※開催スタジオは、8・9月のスタジオタイムテーブル表をご確認ください。



レッスン紹介

- 【機能改善体操】柔らかいボールを使った簡単な運動で、肩こり・腰痛・膝痛を緩和します。
- 【骨盤体操】骨盤のゆがみを改善・予防するためにも左右差を整えましょう。骨盤周りの筋肉に刺激を与えます。
- 【ストレッチポール】ストレッチポールで背部、胸部、骨盤のゆがみを解消。
- 【アクティブストレッチ】
身体をアクティブに動かし、体温を上げていくストレッチ。関節の可動域を広げ動きを滑らかにしていきます。

売店おすすめ商品

数量限定で
開催中!

オラホビール特別セール

尋常じゃないホップアロマ



キャプテンクロウ
エクストラペールエール

1本 200円 44% OFF
ハーフ(12本) 2,190円 49% OFF
1箱(24本入) 4,000円 53% OFF

東御市産 夏野菜
続々入荷中!!

新鮮野菜で夏を元気に♪

※入荷状況は日によって異なります。



~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



特別営業日のお知らせ

8月12日(火)は温泉のみ
営業いたします

◆温泉営業時間◆

10:00~22:00



スポーツゾーンは
休みとなります。



※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

お知らせ

ゆうふるtanaka 満点スタンプカードの ご利用内容について

2025年7月より、スタンプカード裏面のご利用内容に
『ゆうふるtanaka優待券』と記載のある満点スタンプ
カードは、優待券としてのご利用はできません。

現行のスタンプカードと同様に500円値引きとしてご利用いただけますが、
ご入館時に差額が発生いたします。

入館料大人1人650円の場合、差額150円を頂戴いたします。
複数名でご利用の場合は、合計より500円値引きさせていただきます。
(会員券の会費・回数券の購入の値引きにはご利用いただけません。)

また、売店のお買い物の際には500円の商品券としてご利用いただけます。
ご不明な点等ございましたら、フロントまでお問い合わせください。

スタンプカード(水色またはピンク)



- ★本スタンプカードは、当日券・回数券でのご利用で1個捺印
- ★スタンプ15個になりますと、本券で、ゆうふるtanaka500円商品券として、ご利用頂けます。(お釣りは出ません)
- ★但し、会員券の会費には利用できません。
- ★ご利用の際は、フロントにご提示ください。清算後の対応は、出来ません。
- ★他のサービス券との併用、スタンプの合算は致しません。

旧スタンプカード(裏面・一例)

- ★本スタンプカードは当日入館・回数券でのご利用で1個捺印。
- ★ご利用の際は、フロントにご提示下さい。
- ★スタンプ15個になりますと、本券で、ゆうふるtanaka優待券or500円商品券としてご利用いただけます。(お釣りは出ません)
- ★他のサービス券との併用、スタンプの合算は致しません。

交通規制のお知らせ

雷電まつり 8月2日(土) 14:30~21:00

田中商店街花市 8月12日(火) 18:00~20:30

田中商店街の一部が交通規制のため車両進入禁止となります。
ご来館の際にご不便おかけいたしますが、ご理解お願いいたします。
迂回路は、後日、館内掲示・Xに掲載いたします。

お食事処 営業時間



とうみ食堂

TOMI SHOKUDO

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

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。

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。

8月の休館日:5・19・26日(毎週火曜休館日)※12日は特別営業

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

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
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です。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ませ。

ゆうふる
公式
アプリ



X (旧Twitter)
@tanaka_yufuru

