

ゆうふる通信

2025 9月
第231号 発行:ゆうふるtanaka

秋の味覚
湯楽里館特製
松茸ご飯
9月販売予定♪
詳細は後日お知らせします。

ゆうふるで販売します♪

10月3日は東御(とうみ)の日
東御市民限定イベント Season6
10月3日(金)~6日(月)
開催予定!!
詳細は後日お知らせします
お楽しみに♪

スポーツムーン情報
レッスン紹介
シニア向けプログラムは温泉共通券会員様や当日入浴券のお客様も入浴料+200円でご利用可能です!(1プログラム)

無理のない運動で健康維持!
「シニア向けプログラム」

- ・ロコモ対策
- ・ストレス解消
- ・ゆがみ解消
- ・筋力アップ
- ・けが予防などに!

レッスン名	講師	曜日	時間	補足事項
機能改善体操	斉藤	月	10:30~11:00	偶数週のみ
ストレッチポール(週替わりレッスン)	斉藤		11:15~12:00	
アクティブストレッチ	倉崎		11:40~12:25	
筋トレ教室初級	倉崎		13:00~13:45	
ストレッチポール	後藤	水	14:00~14:45	第1・3水曜のみ
シニアバランス	山崎		11:30~12:30	
シニアステップ	山崎		12:45~13:30	
ゆうふるはつらつ体操教室	後藤		14:00~15:00	
アクティブストレッチ	倉崎	木	19:30~20:15	偶数週のみ
筋トレ教室スペシャル	倉崎		13:00~14:00	
ストレッチポール	後藤		18:30~19:15	
シニアエクササイズ	後藤		12:15~13:00	
リラックスストレッチ	山崎	金	13:15~14:00	
シニアヨガ	後藤		日	

※レッスン日程変更のお知らせ※
下記のように変更となります。
「KICK OUT」
9月8日(月)⇒9月15日(月)
9月26日(金)⇒休講

※スタジオタイムテーブル記載の♥マークがシニア向けプログラムとなります。
※詳細や持ち物等はフロントまでお問い合わせください。

～スポーツム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
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。

OH!LA!MO BEER
8月28日(木)限定発売♪
ビール・ド・雷電
秋仕込み
インディアペールエール
今年収穫した自社栽培ホップ(フレッシュホップ)を一部使用したIPA。豊かな香りと苦みが広がる、深みのある味わい。
350ml缶 **404円**

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
スタンプカードの変更に伴い、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。ご不明な点は、フロントまでお問い合わせください。

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。

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!
スポーツムーン会員券 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、譲り合いのご協力をお願いいたします。

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

9月の休館日:2・9・16・23・30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

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。
購入は駅窓口が開いている時間帯に限りです。切符は事前購入ができません。
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