温泉＆フィットネス複合施設のお得な情報紙

ゆうふる通信

2025 11月

第233号 発行：ゆうふるtanaka

スポーツゾーン情報

～スポーツゾーンご利用のお客様～
運動靴は靴袋に入れてお持ちください

ハロウィンウィークスタジオ特別プログラム 10月25日(土)～31日(金)

ハロウィンウィーク限定のプログラムが開催されます♪この機会にぜひ♪

ZUMBA GOLD chair
♥(シニアプログラム)
27日(月)14:50～15:20
講師：大熊

ジャイロキネシス
29日(水)18:30～19:15
講師：山中

QOLを高めるシニアヨガ
♥(シニアプログラム)
30日(木)14:30～15:30
講師：大熊

仮装OKなレッスンも♪全体スケジュール等は館内掲示やアプリ、X(エックス)をご確認ください。

レッスン紹介コーナー ゆうふるオリジナルクラス「ダンス系プログラム」

プログラム名	講師	時間	補足事項	紹介
ZUMBA®	大熊	㊌11:30～12:30		サルサやラテンなど、様々な世界の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスプログラム。
	阿部	㊍14:00～14:45		
	河西	㊎13:15～14:15		
ベリーダンス	前島	㊍18:30～19:30		世界最古の踊りと言われ、身体にやさしいアラブのセクシーダンス。膝や足首への負担が少なく、楽しくシェイプアップ。
		㊐13:45～14:45		
フラダンス入門	AKEMI	㊌14:15～15:15		ハワイの文化、伝統を継承していく踊り。ゆったり、のんびり、リラックス。脳トレにも。
フラダンス		㊍10:30～11:15		
ラテンエアロ	甘利	㊌12:50～13:50		ラテンダンスの中でも陽気で親しみやすい曲調でステップを楽しんでいただきます。
		㊎19:30～20:30	奇数月(月替わりレッスン)	
ラテンエクスプレスコンサルサ		㊎10:30～11:15		100%サルサ音楽を使い、左右均等に構成されたダンスフィットネスプログラム。
		㊎19:30～20:30	偶数月(月替わりレッスン)	

湯楽里館 謹製

限定数60 **おせち**
和洋折衷・二段重
2～3人前 15,000円

11月30日(日)までのご予約で
早割特典 13,000円

限定数40 **お刺身盛合わせ**
2～3人前 3,500円

おせち＋刺身 今年はセットがお得！ 同時購入で500円引き

受取場所：ゆうふるtanakaまたは湯楽里館
店頭お渡し：12月31日(水)11時～16時
最終受付：12月23日(火)※数になり次第受付終了。
※23日はゆうふるtanakaは休館日となります。
ご予約、お問い合わせはフロントまで。
詳細は館内掲示等をご覧ください。

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

売店おすすめ商品

OH!LA!HO BEER

オラホの数量限定ビール

フレッシュホップ インベーダース -WEST COAST IPA-
自家製フレッシュホップ使用。
フレッシュホップのさわやかな柑橘の香りが特徴的。
418円
好評販売中！

10月23日(木)
数量限定発売！

ビエール・ド・雷電 季節仕込みビール 冬仕込みポーター

コーヒーやダークチョコレートのような風味を感じる、ロースト麦芽の芳醇な味わい。
404円

オラホビール(アンバーエール)使用のレトルトカレー 地ビールカレー

(チキン 中辛 ノンアルコール)

売れてます ご自宅用・お試しにちょうどいい♪
箱無し 1人前 330円

お土産にピッタリ♪
箱入り 1人前 432円
箱入り 3人前 1,188円

OH!LA!HO BEER のアンバーエールと東御市特産の「巨峰果汁」を使ったオリジナル地ビールカレーです。巨峰とたまねぎの甘み、カレーの辛味、ビールのほのかな苦味の折り重なる味わいをお楽しみいただけます。

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。

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。

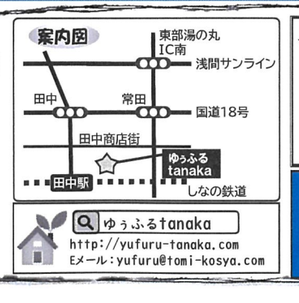
洗い場・サウナは場所取り禁止です

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。

11月の休館日：4・11・18・25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



☆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ませ。

ゆうふる公式アプリ

X(旧Twitter) @tanaka_yufuru