

ゆうふる通信

2026 1月
第235号 発行:ゆうふるtanaka

2026年もゆうふるtanakaを宜しくお願い致します。

スポーツムーン情報

特別プログラム ♥マークプログラム

ジャイロキネシス

講師: 山中

1月14日(水)・28日(水)

19:30~20:15 第2スタジオ

※フィットネス会員、全館ご利用券の方は
どなたでも参加可能です。
※シニア向けプログラムです。
入館料+200円で参加可能です。

ジャイロキネシスとは?

バレエダンサーのリハビリの為に創られた
椅子で優雅に気持ちよくできる骨盤調整。
体の硬い方や痛みのある方も、体が軽くなり
姿勢や体幹が整います。

レズミルズの新プログラム

ボディパンプ ヘビー

BODYPUMP HEAVY

講師: 土屋

トライアルレッスン 計画中!

決まり次第、館内掲示等でお知らせします。

スポーツゾーン会員証の 1月分の更新について

1月1日(木)は休館日です。
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~
運動靴は靴袋に入れてお持ちください

売店おすすめ商品

「うま味しみしみ」おでんが鍋で3分温めるだけ!

おでん 玉子入・1人前
1袋 440円

冬季限定 好評販売中!

きねつき 東御市産

白もち 770円
豆もち 800円
きびもち 830円

12月26日(金)から数量限定販売!

手作りパン ポルテ21

1個 600円

ヨーグルト由来の
乳酸菌を使用。
深いコクある
口どけの良いパンです。

レーズン

チーズ

五色豆



ゆうふるでも販売します!

湯楽里館特製

恵方巻

価格など詳細は
後日お知らせいたします。

2026年の恵方は
南南東

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

ゆうふるtanaka 年末年始営業スケジュール

	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)
お風呂	通常	特別営業 22時閉館	特別営業 18時閉館	休み	通常	通常	通常
3F スポーツ ゾーン	通常	休み	→				通常 (18時まで)
とうみ 食堂	11:00 ~20:00	11:00 ~15:00	休み	→		通常	通常

*12月31日(水)は通常の営業時間と異なります。
休館日も異なりますので、ご注意ください。

足元注意! 立体駐車場 3階

立体駐車場 3階は雨や雪の場合、
路面がたいへん滑りやすくなります。
足元にご注意ください。



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(L.O.16:00)
金曜日 ★11:00~17:00, 17:30~21:00(L.O.20:30)
土日祝日 ★11:00~20:00(L.O.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、譲り合いのご協力お願いいたします。

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

1月の休館日:1(木)・6・13・20・27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
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。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



X (旧Twitter)
@tanaka_yufuru

