

# ゆうふる通信

2026年 3月 第237号 発行:ゆうふるtanaka

## スポーツゾーン情報

### 【3月分】スタジオタイムテーブル レッスン変更のお知らせ

**ボディパンプ**  
金曜日 BODYPUMP30  
15:15~15:45

ボディパンプヘビー  
トライアルレッスン!!  
ぜひお試しください

奇数週 金曜日

**BODYPUMP45** 15:15~16:00  
開催日 3月6日・20日

偶数週 金曜日

**ボディパンプヘビー**  
BODYPUMP HEAVY45  
15:15~16:00  
開催日 3月13日・27日



※インストラクター【土屋】、  
開催スタジオ【第2スタジオ】に  
変更はございません。

## 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**

ロースト麦芽の芳醇な味わい  
**ピエール・ド・雷電**  
**冬仕込みポーター**

1本 220円

ハーブ(12本) 2,500円

1箱(24本入) 4,800円

最大50%  
OFF

## ご挨拶

甘利インストラクターのレッスンは  
3月いっぱい終了となりますので、  
ご挨拶を頂戴しました。  
長い間、ありがとうございました。

この度一身上の都合によりゆうふるtanakaを  
退職することになりました。  
生まれ故郷の兵庫県に引っ越します。  
オープンから27年近く会員の皆様にお世話  
お仕事をすることでなんとか前向きに  
続けてこられました。会員の皆様とお別れ  
するのは本当に寂しいですが、  
これからもお元気で頑張ってください。  
皆様のご健康を心からお祈りしております。  
お世話になりました。有難うございます。  
甘利 彰子

## スポーツゾーン月利用券 4月分のフロントでの 更新手続きについて

4月1日(水)よりの料金改定に伴い、  
スポーツゾーン月利用券の  
4月分会費につきまして、  
フロントでの更新手続きは  
3月20日(金)以降より承ります。

## ご注意ください

東御市役所消防課消防団発行の  
青色の「共通御優待券」の  
有効期限は令和8年3月31日  
となっております。  
期限切れにご注意ください。



※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

## 2026年 4月1日より 共通利用券 料金改定のお知らせ

平素は東御市温泉4施設(湯楽里館、ゆうふるtanaka、アートヴィレッジ明神館、御牧乃湯)を  
ご利用いただき誠にありがとうございます。  
昨今の物価やエネルギー価格の高騰を受け、サービスの品質維持と安全な施設運営を継続するために、  
下記のとおり料金を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。

利用区分		現行料金	新料金
東御市4温泉施設 共通利用券	6ヵ月利用券※	32,000円	35,000円
ゆうふるtanaka スポーツゾーン利用券	1ヵ月利用券	7,500円	8,000円

※ 新料金での6ヵ月利用券を購入の方には、施設内で使えるお買い物補助券2,000円分を贈呈予定。

## 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



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。

3月の休館日:3・10・17・24・31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 田中 田中  
ゆうふるtanaka しなの鉄道

ゆうふるtanaka  
https://yufuru-tanaka.com  
Eメール: yufuru@tomi-kosya.com

新しくなります！ ☆入浴券と電車賃がセットでお得☆

**お得なきっぷ(デジタルチケット)「ゆうふるtanakaフリーきっぷ」**

- \* デジタルチケットの発売は3月14日からとなります。
- \* 従来のゆうふるtanaka往復割引切符は3月13日発売をもって終了となります。
- \* 購入方法・料金等は、しなの鉄道ホームページのお知らせをご確認ください。
- \* 割引率は乗車券1割引・入浴料100円引となっております。

ゆうふる公式アプリ

(旧)Twitter @tanaka\_yufuru