

ゆうふる通信

2026 4月 第238号 発行:ゆうふるtanaka

スポーツムーン情報

4月からの新プログラム・紹介!

水曜日

週替わりダンスレッスン

12:40~13:50 枠 *第1スタジオ

奇数週: ZUMBA GOLD (大熊) ♥ 12:40~13:10

ZUMBA GOLD Chair (大熊) ♥ 13:20~13:50

偶数週: ジャズダンスクロスフロア (前島) 12:50~13:50

週替わりレッスン

19:30~20:15 *第2スタジオ

奇数週: アクティブストレッチ (倉崎) ♥

偶数週: ジャイロキネシス (山中) ♥



金曜日

週替わりダンスレッスン

10:30~11:15 *第1スタジオ

奇数週: かんたんダンス (小原)

偶数週: ダンスエアロ (野中)

コンディショニング (倉崎) ♥

18:45~19:15 *第2スタジオ

他に、時間変更・内容変更となるレッスンがございます。スタジオタイムテーブル4月・5月をご確認ください。

♥マークはシニア向けプログラム。入館料+200円で受講できます。(1レッスン)

個別のトレーニングのお悩みに対応!

ゆうふるのマンツーマンレッスン 有料・完全予約制

ご予約は対応講師に直接ご相談ください。ご不明点はフロントまで。

目的に沿ったアドバイス!

サポートマンツーマンレッスン

※料金: 1,000円/30分

初めての方やマシン使用方法が不安な方に

ビギナーマンツーマンレッスン

※料金: 6,500円/30~45分×全5回

対応時間/対応講師

月曜日 15:00~18:00/後藤
木曜日 16:30~17:30/土屋
金曜日 16:00~17:30/土屋
日曜日 13:30~15:00/後藤

シニア向け 運動個別サポート

※料金: 1,000円/45分

生活状況などを確認して一人ひとりに合ったアドバイスをマンツーマンで行います。

対応時間/対応講師

月曜日 14:00~16:00/倉崎 各日
木曜日 14:15~16:15/倉崎 2名まで

★サポート内容★

- ・パーソナルトレーニング
- ・効果的な運動の仕方(ストレッチ、筋トレ)
- ・正しい姿勢や歩き方、動きのチェック
- ・InBody結果説明とトレーニング作成
- ・生活習慣病、腰痛・膝痛予防改善体操 など

※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。

売店おすすめ商品

手軽に美味しい!料理やお菓子にも♪

東御市産 むきくるみ

(無添加・無塩)

売れてます

100g 700円

ヤクルト取扱い商品が増えました♪

ソフィール Y1000

果汁100%ジュース

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。

4月の休館日:7・14・21・28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



新しくしました!

☆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」

※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した。

※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