

## 1F 売店 プリンセスプリンセス

営業時間 AM8:00~PM10:00(日・祝日 AM7:00~)

### 1月 福袋・キャラクター福袋

2月 寒さ本番!!  
**オリジナル入浴剤でホッコリ!**  
ワイン、桃の葉、  
グレープフルーツ、ドクダミ 他

### 3月 「自分磨き」しましょう!

絹肌小町……………¥2,880  
絹肌小町潤い小町セット…¥3,300  
絹肌小町お得セット……………¥4,630  
30秒の簡単ケア! 角質除去ジェルで  
お肌スッキリ、ツルツルすべすべです。



## 1F Relax&Relaxation クレール

2F リラクゼーション AM10:00~翌AM3:00 エステ AM11:00~翌AM0:00  
カットサロン AM9:00~PM9:00 美容室 平日 AM11:00~PM8:00  
土日祝 AM10:00~PM8:00

営業時間

1F あかすり(大浴場) AM10:00~翌AM2:00  
(※部門により営業時間が異なります)

エステティック人気メニュー

### 全身オイルリンパ

天然オイルを用いて  
リンパに沿って  
老廃物を流します。

50分 ¥6,480

お得なセットコース

### アンチエイジングローズ

全身ローズリンパ70分  
+アンチエイジングフェイシャル50分

120分 ¥14,500



## 1F 和牛焼肉 樺

営業時間 モーニング AM7:00~AM10:00  
焼肉 AM10:30~PM10:00(ラストオーダー PM9:45)

### 冬のHOTな鍋

ちげ&  
スンドウフ

- ・海鮮ちげ ¥780
- ・豆腐ちげ ¥580
- ・きのこスンドウフ ¥680
- ・鶏肉スンドウフ ¥680

## 1F 和食処 あずさ

営業時間 AM11:00~PM11:00(ラストオーダー PM10:20)

### 特典多数の新年会!

大人気!!

食べて飲んで歌えて  
22のお風呂でリラックス。  
仮眠室完備で幹事様安心!



## 10F 展望レストラン キャラ

営業時間 朝食 AM6:30~AM10:00(日・祝日AM6:00~AM10:30)  
AM11:00~(ラストオーダー PM10:30)

おすすめ  
メニュー

りんごトーストセット ¥650  
茄子のグラタン ¥670  
カニマヨネーズのピザ ¥1,080

## 2F 中国料理 樹林

営業時間 AM10:00~PM10:30(ラストオーダー PM10:00)

お一人様3,240円から  
ご予算に合わせてお選  
び下さい。



写真はお一人様5,400円のプラン

新年、円卓を  
囲んで楽しく  
希望の門出を  
祝いませんか!

## 1F ゲームコーナー

営業時間 24時間営業

今までメダルが余ったけどもう使わない。そんな方へ  
100枚のメダルと引き換えに、  
さかなDEエステが利用出来ます☆

メダルを溜めている方も初めての方もぜひご利用下さい。

### メダルを集めて、さかなDEエステ!!



## イベントカレンダー 信州健康ランド

1月	1日	お正月イベント
	3日	大人ビンゴ大会(15:00~)大広間 お子様イベント ペットボトルキャップタワー(16:00~)
	9日	冒険王
	10日	お子様イベント お絵かきお正月(15:00~)
	12日	村井駅清掃(14:00~)
	17日	月例カラオケ大会 (15:00~)予約制/大広間
	24日	子供ビンゴ大会(15:00~)
	26日	新!ストレッチ&ヨガ教室 (19:00~)予約制
	27日	村井駅清掃(6:30~)
2月	7日	大人ビンゴ大会(15:00~)大広間 お子様イベント わなげ(16:00~)
	9日	村井駅清掃(14:00~)
	13日	冒険王
	14日	バレンタインデーイベント お子様イベント 親子じゃんけん列車(15:00~)
	21日	月例カラオケ大会 (15:00~)予約制/大広間
	23日	新!ストレッチ&ヨガ教室 (19:00~)予約制
	24日	村井駅清掃(6:30~)
	28日	子供ビンゴ大会(15:00~)
3月	6日	大人ビンゴ大会(15:00~)大広間 お子様イベント ポーリング(16:00~)
	8日	村井駅清掃(14:00~)
	12日	冒険王
	13日	お子様イベント ペットボトルキャップタワー(15:00~)
	14日	ホワイトデーイベント
	20日	月例カラオケ大会 (15:00~)
	22日	新!ストレッチ&ヨガ教室 (19:00~)予約制
	23日	村井駅清掃(6:30~)
	27日	子供ビンゴ大会(15:00~)大広間

※予約制のイベントもございますので、恐れ入りますがお早めにご予約ください。またお電話にてお申し込み下さい。  
※日程、時間に変更になる場合がございます。イベント内容は、告知なしで急遽変更することもございますので、ご了承ください。

## 周辺イベント情報 信州健康ランド

表紙の写真

### 姨捨の夜景(千曲市)

姨捨SA、姨捨駅、姨捨公園など

姨捨は、「日本の棚田100選」に選ばれた棚田で有名な場所、  
棚田に映り込む月が「田ごとの月」と詠まれた、古来より知られ  
た名月の里です。近年では、善光寺平と山々が見渡せる姨捨  
サービスエリアからの景色が「全国の夜景百景」にも選ばれま  
した。同じく景観に恵まれた姨捨駅は、「訪ねる価値のある駅」  
全国第2位、「日本三大車窓」に選ばれ、鉄道愛好家に愛されて  
います。

### 奈良井宿アイスキャンドル祭り

2月3日(水) 場所: 奈良井宿

冬の宿場でそれぞれの家で氷の器を作りその中  
にろうそくをたて、灯りをつけます。千本格子造  
りの奈良井宿は夢の中のような雰囲気包まれ  
ます。あたたかいトウ汁とお酒が振舞われます。



### 開田高原かまくらまつり

2月6日(土) 場所: 開田高原 下栗尾農道

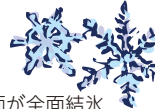
雪の多い開田高原ならではのイベントです。  
広大な雪原には「大きなかまくら」や、「雪のす  
べり台」が出現します。大人から子どもまで楽  
しめる体験メニューがたくさんあり、夜には  
「木曾星の会」による星の観察会を行います。



### 諏訪湖の御神渡り

2~3月寒い日 場所: 諏訪湖

冬期間に厳しい寒気が数日間続くと諏訪湖面が全面結氷  
し、さらなる冷え込みによって氷が裂けて盛り上がる現象  
を御神渡り現象といいますが、御神渡りの道筋は諏訪大社上  
社の男神が下社の女神の元へ通う恋の路との伝説があり  
ます。近年は暖冬から見られることは珍しくなりました。



### お客様アンケート

皆様から寄せられた、  
ご意見・ご感想を紹介します。

ご意見	売店が24時間開いているともっとうれしいな。
回答	ご意見ありがとうございます。売店の営業は22 時までですが、売店商品につきましては営業時 間外はフロントにて対応しております。お気軽に お声掛け下さい。
ご意見	テレビ番組表を置いてもらいたい。
回答	ご意見ありがとうございます。ご希望のお客様 にはフロントにご用意がございますのでお気軽 にお申し付け下さい。
お褒め	男性ロッカールーム喫煙室いつも綺麗な花が 飾ってありとても嬉しく思います。決して高価な ものではないと思いますが飾ってくれてる人の 優しい心が感じられます。
回答	館内のお花につきまして、お褒めのお言葉ありがと うございます。当館ではお花は全て生花を飾って おります。お客様の心を少しでも癒せればと思 います。