

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

チゲ&
スンドゥブ
・海鮮チゲ ¥780
・鶏肉スンドゥブ ¥680
豆腐チゲ ¥580
きのこスンドゥブ ¥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。
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◎ 3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。
※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。