



SHINSYU KENKO LAND INFORMATION

信州健康ランド情報

2007

February

インターネット予約 平日限定!
食事付宿泊プラン!
1月15日からスタート!!

日曜日はさらにお得!!
インターネット予約 日曜日限定!
朝食付プラン!

ご予約はこちら!! <http://www.kur-hotel.co.jp>

※土曜日、祝前日、繁忙期はご予約いただけません。

1泊2食付	1名様 シングル	7,800円(税込み)
	2名様 ツイン	15,600円(税込み)
1泊朝食付	1名様 シングル	6,500円(税込み)
	2名様 ツイン	13,000円(税込み)

通常の宿泊料: シングル 6,300円・ツイン 12,600円



1泊2食付プラン

のご案内

全館、仕入れの都合により予告せずメニューが変更になる場合がございます。また、季節により価格が変動する場合がございます。ご了承ください。

1F 焼肉Snack 雅 (午後3:30 ラストオーダー)



2F 中国料理 樹林 (午後10:00 ラストオーダー)



1F 和食処 あずさ (午後10:30 ラストオーダー)



10F 展望レストラン キャラ (午後10:30 ラストオーダー)



選べる丼10種類

・まぐろ丼・ねぎトロ丼・北海道・上天丼・ソースカツ丼・味噌カツ丼・煮カツ丼・豚生姜焼き・地鶏照り焼き・親子丼
※Bコースのみ中学生ビール付き

1月の
お客さまアンケート

Q 携帯電話の充電を禁止しないでほしい。

A 申し訳ございません。携帯電話の充電はフロントでお伺いできますので、お申し付け下さい。

Q 自販機のお茶など冷たいものばかりで、年配の人や体の弱い人などは温かいものが欲しいです。温かいお茶も入れてください。

(東筑摩郡 M・N様)

A 1階大広間前の自販機に温かいお飲み物がございますのでどうぞご利用下さい。

Q スチームサウナに入ると混んでいるにも関わらず、足を乗せるために椅子を2つ使っている人がいます。入りづらいし出づらいし、迷惑しています。椅子が動かないように固定してもらえるとありがたいです。(茅野市 C・T様)

A サウナ内を清掃する際、椅子等全て出しているため固定するのは難しいです。こまめに見回りをし、マナーアップを呼びかけて参ります。

Q 子連れで利用させて頂いております。世の中が受動喫煙と騒ぎ分煙を進めている中、1階には専用ルームができましたが各フロアは以前のまま。がっかりです。タバコを吸わない人にとってこれ程嫌な空間はありません。もっと快適で気持ちよく過ごせるよう考えてください。(他多数)

A 1階大広間につきましては全面禁煙の方向で検討しております。併せて各フロアの灰皿につきましても撤去する方向で検討中です。今後も皆様に快適に過ごして頂ける施設づくりに努めて参ります。

AEDの使い方を体験してみませんか? 社内救命講習のお知らせ。
信州健康ランドでは、AED(自動体外式心臓除動器)を使用した救命講習に参加されるお客様を募集しております。見学のみも大歓迎!!ご希望のお客様は、1Fフロントにてお申し込み下さいませ。

2月23日(金)
15:00~21:30

健康ランド 2007.2~2007.4

イベントインフォメーション

予告なしに、日時、場所等が変更となる場合がございます。詳しくは、各健康ランドまでお問い合わせ下さい。

信州 0263-57-8111 石和 055-263-7111 駿河 0543-69-6111

2/4(日)	大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
2/11(日)	信州健康ランドの日 無料の「ストレッチ&リズム体操教室」14:00~
2/14(水)	バレンタイン♥イベント 男性のお客様全員に素敵なプレゼント
2/18(日)	月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
2/25(日)	子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
2/27(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00~
3/4(日)	大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
3/11(日)	信州健康ランドの日 無料の「太極拳教室」
3/14(水)	ホワイトデー♥イベント
3/15(木)	シルバーカラオケ大会 14:00~/1階大広間
3/18(日)	月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
3/25(日)	子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
3/27(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00~
4/1(日)	大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
4/8(日)	信州健康ランドの日
4/15(日)	月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
4/22(日)	子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
4/24(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00~

★毎月第2日曜日は「信州健康ランドの日」各種教室を開催!!
★毎月第4火曜日は、無料の「ストレッチ&ヨガ教室」を開催!!

県内初登場!!
さかなエス
料金 10分 525円(税込)
営業 11:00~23:00
1階 中央階段横にて好評営業中!

2/3(土)	健康ランド子どもの日 お子様のみ入館料半額
2/4(日)	ゲームコーナーイベント 13:00~
2/11(日)	無料ビンゴ大会 15:00~/1階大広間 楽楽
2/14(水)	バレンタインデーイベント!! (男性のお客様へ素敵なプレゼントをご用意)
2/17(土)	歌謡ショー 中澤孝次 19:00~/1階大広間 楽楽
2/25(日)	月例カラオケ大会(出場は予約制) 14:00~
2/26(日)	風見の特別イベント!! (一日限りの特別風見等)
3/3(土)	健康ランド子どもの日 お子様のみ入館料半額
3/4(日)	ゲームコーナーイベント 12:30~
3/11(日)	無料ビンゴ大会 15:00~/1階大広間 楽楽
3/14(水)	ホワイトデーイベント!! (女性のお客様へ素敵なプレゼントをご用意)
3/17(土)	歌謡ショー 富士見早苗 18:00~/1階大広間 楽楽
3/25(日)	月例カラオケ大会(出場は予約制) 14:00~
3/26(日)	風見の特別イベント!! (一日限りの特別風見等)
4/1(日)	ゲームコーナーイベント 13:00~
4/8(日)	無料ビンゴ大会 15:00~/1階大広間 楽楽
4/15(日)	歌謡ショー 御徒あつみ 19:00~/1階大広間 楽楽
4/22(日)	月例カラオケ大会(出場は予約制) 14:00~
4/26(木)	風見の特別イベント!! (一日限りの特別風見等)

2/3(土)	部分イベント
2/10(土)	第62回 カラオケ大会 14:00~/1階大広間
2/14(水)	バレンタインデー ご入館した男性のお客様にチョコレートをプレゼント!
2/21(水)	健康ランドの日「自宅でできる足つぼ健康法」15:00~/3階特別会場
2/25(日)	こどもイベントの日「じゃけん大会」15:00~/1階大広間
3/10(土)	第63回 カラオケ大会 14:00~/1階大広間
3/14(水)	ホワイトデー
3/25(日)	こどもイベントの日
4/1(日)	5周年 大抽選会
4/14(土)	第64回 カラオケ大会 14:00~/1階大広間
4/20(日)	健康ランドの日
4/21(土)~22(日)	5周年祭り

女性専用岩盤浴 薬石乃癒 煌楽
料金 50分 525円 予約制 10:00~24:00(最終受付 23:00まで)
岩盤浴には一般に次のような効果があるとされています。
●疲労回復・肩こり・冷え性などの改善 ●胃腸・腎臓などの消化器系疾患の緩和
●ダイエットや美肌効果 ●肝臓などの新陳代謝疾患の緩和
●免疫力の向上によるアトピー体質改善 ●高血圧・低血圧の循環器系疾患の緩和
●神経痛・リュウマチ等の神経系疾患の緩和
当施設ではお客様の安全性を考慮、専用除菌剤エアリウムを使用し、清潔・安全な環境を提供しております。
天然除菌剤エアリウムを成分とし、重金属を一切含まず、天然素材を主原料とした薬剤の高、除菌率も高く安全性に優れています。

変更 健康ランド会員特典
サービスポイントによる商品引き換えの内容が変更になりました!!

現在サービスポイント	引換特典内容
300ポイント	平日ご招待券1枚、又は売店商品券1枚(1,000円分)
500ポイント	ランド・ホテル共通利用券1枚、又は売店商品券2枚(2,000円分)
1000ポイント	子供回数券1冊、又は特別ご招待券3枚
2500ポイント	ランド・ホテル共通利用券8枚、又は特別ご招待券2枚
5000ポイント	特別ご招待券6枚

※サービスポイントとは...飲食等室内におけるご利用代金100円(税別)につき1ポイント加算されるポイントです。

マナーアップにご協力を

・当館では食品衛生上、飲食物のお持込みを全てご遠慮頂いております。
・入館をされている方の入館を固くお断りしております。
このほか、他のお客様に迷惑となる行為をされた場合、退館して頂く場合がございます。
皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

石和・駿河がもっと身近に!
信州・石和・駿河 3つの健康ランドを結ぶ
平日無料定期バスを運行しております。
※バスの座席及び宿泊は完全予約制
ご予約、お問い合わせはtel:0263-57-8111まで。

信州健康ランド情報
無料定期発送 申込受付中!
ランド情報を毎月郵送致します。
ご希望のお客様は、お電話又はフロント迄

オムツが取れておらず、言葉で伝えられないお子様はベビーバスまたは音楽の湯をご利用して頂く事になりました。恐れ入りますが、ご理解ご協力お願い申し上げます。

●まだまだご予約承り中!

信州健康ランドの新年会プラン

2月28日(水)迄

5大特典

- その1 ランド入館料通常1,995円が1,050円(税込)に!お子様は525円(税込)
- その2 宿泊の場合は通常の宿泊料金より500円(税込)引に!
- その3 お酒を飲んでも安心!深夜料金サービス!! 翌朝10時までご利用頂けます。
- その4 お酒を飲んでも安心! 6名様以上なら無料送迎!!(要予約)
- その5 宴会料理予約人数に応じて1名様につき1枚入館半額券(有効期限3ヵ月)進呈!!

※特典は4名様以上のご宴会に限らせて頂きます

2階中国料理 極楽

ソフトドリンク
クーポン券

引換期間 2/1~2/14迄
クーポン券一枚に付一杯ソフトドリンクをサービスさせて頂きます
当日中同じお客様の複数枚利用は出来ません

餃子割引
クーポン券

引換期間 2/15~2/28迄
通常価格470円の特選餃子を340円にてご提供させて頂きます
当日中同じお客様の複数枚利用は出来ません

10階展望レストラン キャラ

冬の抽選会

2/1~2/28まで(朝食・宴会は除く)10階キャラを御利用して頂いたお客様を対象に抽選会を行います 1等~6等まで(入館券・焼酎ボトル券・生ビール小ジョッキ券・など他、多数御用意しております)皆様の御利用をお待ち申し上げます

おさめメニュー
パスタランチ

980円(税込)
スープ パスタ
サラダ コーヒー
グラタン 全5品



1階スナック&焼肉 雅

雅の焼肉

ダイエット効果あり!?
ジギスカン 好評!!
かなり売れてます!!

雅のカラオケ

飲んで!歌って!!踊って!!!
新人スタッフ登場!!楽しい雰囲気スタッフと音響の良いカラオケで盛り上がっちゃってください。
スタッフ一同 お待ちしております。



1階和食処 あずさ

お待たせ致しました!!
恒例 当店大人気企画
まぐろ祭り登場

年々、まぐろが高価な食材になっております。この機会にぜひ!!



最新ニュース

焼酎フェア開催中
・プレミアム焼酎多数入荷!!
・森伊蔵・伊佐美・真王・とろろ・佐藤など...20種
・新春企画ボトルキープ
2,007円など

おさめメニュー
宴の鰻セット
・うな重・だし巻・アイスクリーム
2,000円(税込)

Relax&Relaxation クレール

期間限定 特別キャンペーン 2/1日~2/28日迄
ベーシックケア+ハンドマッサージ(15分) 約1時間30分
(爪の形整、甘皮処理、爪磨き)
通常価格3,675円→キャンペーン価格3,150円(税込)
ネイルアート 1本210円~
3Dアート 1本420円~
ご予約のお客様は内線200で承ります。

エステ アロマキャンペーン

・アロマキャンペーンに使用するオイルは、オリジナルオイルの中から好きなオイルをお選び頂けます。
フルボディトリートメント 60分 8,820円→6,825円
バックトリートメント 30分 4,410円→3,465円
レッグトリートメント 30分 4,410円→3,465円

タイ式リラクゼーションキャンペーン

・普段使わない筋肉を伸ばして、リンパの流れをよくしよう!!
タイ式 60分(全身基本ケア) 6,615円→6,300円
タイ式 90分(全身フルケア) 9,765円→9,240円

大好評! 日曜日限定 予約制 宿泊プラン

リラクゼーションと宿泊(朝食付)がセットになった大変お得なプランです。

ペアプラン 2名様-14,700円

チェックアウト...11:00 (通常1泊朝食付で約20,000円のところ)
①ボディケア45分
②足底健康法20分&上半身クイックケア15分
③アカスリ25分&ミニフェイシャル10分
④タイ式リラクゼーション35分

メンズプラン 1名様-10,500円

チェックアウト...15:00 (通常1泊朝食付で約14,000円のところ)
①足底健康法45分&上半身クイックケア20分
②メンズノーマルフェイシャル50分

レディースプラン 1名様-10,500円

チェックアウト...15:00 (通常1泊朝食付で約14,000円のところ)
①アカスリ30分&漢方バック20分&ミニフェイシャル10分
②エステ&アロマテラピー50分
③ノーマルフェイシャル(顔から背中まで)50分

●好きなコースを上記よりおひとつお選び下さい。
●いずれも日曜日限定のプランです。(日曜日が連休の場合は、連休最終日、お盆・年末年始は除く)
●クレールスタンプカード換印対象外となります。

●売店からのお知らせ

人気商品ベスト10

- | | |
|---------------|------------------|
| 1位 手作りパン 120円 | 6位 ビーナツ太郎 370円 |
| 2位 おやき 130円 | 7位 ごぼう菓子 315円 |
| 3位 そぼろ焼 160円 | 8位 ぶどう紅梅 525円 |
| 4位 竹炭豆 420円 | 9位 生姜の砂糖漬け 315円 |
| 5位 干しいも 525円 | 10位 きんぴらめかぶ 525円 |

御案内

おやきの
店頭販売

2/11(日)・2/25(日) 朝9:00~17:00まで
野菜菜、あずき、なす、きんぴら、チーズ、etc
多数御用意してお待ち申し上げます。



●ゲームイルカのしっぽ

新台導入!



カエルの最新作!
シリーズ初・ファン待望の大量獲得機!
大迫力のボーナス絵柄「3連カエル」を狙って目指せMAX711枚!

2月 イベント風呂・カレンダー 2月 寝風呂・カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				紫根	桃の葉	
4	5	6	7	8	9	10
桃の葉	紅花	どくだみ		お茶		
11	12	13	14	15	16	17
ブルーラベンダー	ローズマリー	どくだみ	ワイン			
18	19	20	21	22	23	24
ワイン	青リンゴ	紅茶	ブルーラベンダー			
25	26	27	28			
紅花	桃の葉					

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				どくだみ	ローズマリー	
4	5	6	7	8	9	10
ローズマリー	ブルーラベンダー	ワイン	桃の葉			
11	12	13	14	15	16	17
紫根	青リンゴ	紅花	桃の葉			
18	19	20	21	22	23	24
桃の葉	ローズマリー	どくだみ	ワイン			
25	26	27	28			
青リンゴ	紫根					

プール風呂 清掃日

男性8(木)・22(木)
女性1(木)・15(木)

※午前中~正午までご利用頂けません。

露天風呂 清掃日

男性 月・水・金曜日 午後~
女性 火・木・土曜日 午後~

大浴場 清掃時間

女性風呂 午前3時~4時
男性風呂 午前4時~5時

●その他、衛生管理上、随時に消毒を行う場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

清潔安全宣言

当館では、湯船から溢れ出る湯をゆっくり楽しんで頂くため、徹底した衛生管理のもと、毎日2時間毎塩素濃度のチェックを基準に基づき実施しております。又、レジオネラ菌、大腸菌に対して専門機関による水質検査を1ヵ月1回行っており、皆様に清潔安全なお風呂をご提供させて頂いております。

毎月 第2日曜日は 信州健康ランドの日

2月「ストレッチ&リズム体操」教室

2月11日(日)14:00~
参加費:無料 レッスン:60分 持ち物:くつ下
※浴衣または動きやすい服装でご参加下さい。
ご自宅でもできる手軽なストレッチで運動不足の解消を目指しましょう。
ストレッチ&ヨガと合わせてぜひご参加下さい。
ご予約、受付、お問い合わせはフロントまたはお電話で!

1月ストレッチ&リズムダンス教室の模様



周辺イベント情報

◎風いろいろ展 1月27日(土)~3月11日(日) 重文馬場家住宅
お問い合わせ 0263-32-0133 松本市立博物館
冬の代表的な遊び「風揚げ」。いろいろな風を展示。風作りの参考に。

◎ながわの雪まつり 2月中旬
お問い合わせ 0263-79-2125 ながわ観光協会
野麦峠スキー場 雪だるまコンテスト、雪上綱引き、ミニそりレースなどゲームや豪華賞品が盛りだくさん。

毎月第4火曜日は

ストレッチ&ヨガ教室

19:00~開催!!
ヨガポーズで身体を伸ばしましょう!!
身体の歪み、ダイエットにも効果あり!!
定員20名様まで受け付けております。



効能
★お茶→カテキンで殺菌作用に優れているお茶は、皮膚のトラブルを予防し、改善する働きがあります。美肌効果のあるビタミンCを含むお茶は入浴剤として利用するのは最適です。昔から肌をきれいに、あせもが治るなどいわれ、皮膚の脂分や汚れを落とす効果もあります。
★紅茶→紅茶に含まれるタンニンの殺菌・デオドラント効果でお肌を清潔に保ちます。