



信州健康ランド情報

SHINSYU KENKO LAND INFORMATION

2007
11月号
November

忘新年会は **ぜひ**
信州健康ランドでどうぞ!!!

2人が決め手!
忘新年会だけの6大特典

- その1 入館料が通常1,995円を1,050円(お子様525円)
- その2 仮眠室ご利用の方は、深夜料金がサービス
- その3 ホテルにご宿泊の方も500円引きになります。
- その4 1名様につき1枚入館半額券をプレゼント!!
- その5 6名様より無料送迎承ります(要予約)
- その6 宴会時間たっぷり3時間無料

(平成19年11月15日～平成20年2月29日まで) ※特典は4名様以上のご宴会に限らせて頂きます。



13周年特別企画
昼宴会特選コース

平日：月曜日から木曜日 AM11:00～PM5:00
(祝日・及び12月28日～1月6日は除きます)

ご宴会時間：2時間 お一人様

お風呂とご宴会で 2,500円 (税別価格 2,625円)

※3日前までのご予約をお願い致します。

10月の皆さまアンケート Q&A

Q パソコンを5～6台置いてほしい。(O・M様)

A 1階ほっとコーナーオアシスにインターネットができるパソコンが6台ご用意しておりますので、是非ご利用下さい。

Q よもぎの、蒸気サウナによく入りますが、最近時計がなくなって少し不便です。熱い中なので普通の時計は無理だと思いますので、せめて砂時計のような物を置いて頂けたら、目安になってありがたいです。

A ご不便をおかけし、申し訳ございませんでした。時計を設置させて頂きました。

Q 仮眠室にいても場所取りがしてあり、いっぱいの時が多い。これどうにかありませんか?

A 申し訳ございませんでした。場所取りはご遠慮いただいております。また、そのようなお客様がいらっしゃる場合は、お手数ですがお近くのスタッフまでお申し付け下さい。

Q ダイエット器具(機械マシン)があればいいなと思いました。足が震えるやつとか、ジョーバみたいな物。(茅野市 K・M様)

A 中央階段を上がっていただいた左手にスペースがございます。スリムバランスが4台とジョーバが1台ございますので、ぜひご利用下さい。

Q 無料のマッサージ機を使いたくても、一番奥に置いてあるし、手前のソファで男の人が寝ていて、とても使いにくいので場所を変えてほしいです。

A ご案内不足で申し訳ございませんでした。2階ファミリールームにも無料のマッサージ機がございますのでそちらもご利用下さい。

Q 宴会場の入口、段差があり車椅子での出入りがとても大変でした。あらかじめ予約で車椅子を使用と言ったので、スロープのような物を用意してあれば嬉しかったです。

A ご迷惑をお掛け致しました。ご宴会場で車椅子をご利用のお客様には、スロープをご用意させていただきましたので、近隣の係の者か、ご予約の際にお申し付け下さい。

Q お酒の自販機ってありましたっけ。ちょっと探したけどなかった。あった方がよいと思いますが。(千葉県 A・T様)

A ほっとコーナー前の通路にある自販機はアルコールです。どうぞご利用下さい。大広間前の掲示板に案内を貼り出しました。

健康ランド

2007.11～2008.1
EVENT INFORMATION

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。

信州健康ランド ☎0263-57-8111

11/4(日)	大人ビンゴ大会 14:00～/1階大広間
11/11(日)	信州健康ランドの日 「フラダンス教室」 14:00～
11/18(日)	月例カラオケ大会 14:00～/1階大広間
11/25(日)	子供ビンゴ大会 14:00～/1階大広間
11/27(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00～
12/2(日)	大人ビンゴ大会 14:00～/1階大広間
12/9(日)	信州健康ランドの日 14:00～
12/16(日)	カラオケグランチャンピオン大会 14:00～/1階大広間
12/20(木)	シルバーカラオケ大会
12/23(日)	子供ビンゴ大会 14:00～/1階大広間
12/28(金)～31(日)	クリスマスイベント
12/25(水)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00～
1/8(日)	大人ビンゴ大会 14:00～/1階大広間
1/13(日)	信州健康ランドの日 14:00～
1/20(日)	月例カラオケ大会 14:00～/1階大広間
1/22(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00～
1/27(日)	子供ビンゴ大会 14:00～/1階大広間

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

石和健康ランド

☎055-263-7111

石和健康ランド 休館日のお知らせ

平成19年10月15日(月)～11月28日(水)まで
改装工事の為、休館とさせていただきます。
ご迷惑をお掛け致します。

11月29日(木) AM10:00
リニューアルオープン!!

★毎週土曜日 14:00～「加齢ヨガ教室」(約70分間・先着20名・予約制)
★毎月28日は「風呂の日イベント」特別なお風呂をご用意!!
★入館料が半額となります。お風呂の日イベントは入館料が半額となりますが、お風呂の日イベントは入館料が半額となります。

3事業所送迎バスは通常どおり運行致します。

駿河健康ランド

☎054-369-6111

11/10(土)	第70回 カラオケ大会 14:00～/1階大広間
11/25(日)	こどもイベントの日「紙しばい」 15:00～/1階イベント広場
11/26(月)	5周年 第7弾 いい風呂の日
12/8(土)	第71回 カラオケ大会 14:00～/1階大広間
12/21(土)	健康ランドの日
12/23(日)～25(火)	クリスマス「サンタがやってくる」 14:00～/1階大広間 期間中ご入館のお子様にはステキなクリスマスプレゼント!!
1/1(金)～8(木)	5周年 第8弾 お正月イベント
1/12(土)	第72回 カラオケ大会 14:00～/1階大広間
1/27(日)	こどもイベントの日

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。

※バスの乗降及び乗降は完全予約制。ご予約、お問い合わせは☎0263-57-8111まで。
石和健康ランドの休館中は石和出発時間に変更となります。



行き	乗り
信州 10:30発	駿河 9:40発
石和 12:15発	石和 12:15発
駿河 15:30発	信州 14:20発

信州健康ランドの日

今月の信州健康ランドの日は!!

「フラダンス教室」

11月11日(日)午後14:00～ 参加費:無料 60分

浴衣または動きやすい服装でお越し下さい。
11月はフラダンス教室を開催!!フラダンス特有の腰の動きはたるんだウエストを引き締める筋肉・大腰筋を鍛えるのに最適な動きでウエストシェイプにはピッタリのエクササイズなのです!!
ぜひお試し下さい。

ご予約、受付、お問い合わせはフロントまたはお電話で!



ストレッチ&ヨガ教室

毎月第4火曜日は酢取ストレッチ&ヨガ教室を開催。

今月は
11月27日(火)
19:00～

ヨガポーズで身体の中の毒を出しましょう!!
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。



無料

安心・安全 信州健康ランド

【AED設置店】AED設置店

緊急の場合速やかに対応できるよう設置しています。



クア・アンド・ホテル信州
信州健康ランド

〒399-0701

長野県茅野市広丘吉田388-1

Tel:0263-57-8111
http://www.kur-hotel.co.jp

1階和食処 **あずさ** あずさ 人気No.2
お待たせ致しました!!

あずさ自慢の鍋 ついに登場!!

ふりふり **かき鍋** 1,180円(1人前)
京風 **かも鍋** 1,180円(1人前)
和風 **豚キムチ鍋** 1,000円(1人前)

全て自家製だし
1人前~6人前までご利用出来ます

寒の鰻 風邪防止スタミナ料理!!
水が冷たくなると鰻は脂を体内に抱えるためこの時期から最も美味しくなります。

うな重 1,890円 肝吸付
うなぎ蒲焼き 1,680円
うなぎ白焼き 1,680円

売店

かかと ガサガサしていませんか?
ツルツルかかとになる為のスグレ物登場!!

炭&銀軽石でガンコな角質をきれいにすっきり
(税込¥1,100)
その後 **かかとクリーム** をすり込みしっとり
(税込¥1,580)
夜おやすみになる時に **かかとサポーター** を
(税込¥1,050)
はいて寝ると朝 **ツルツルかかと** に大変身
おためし下さい!!

11月 イベント風呂・カレンダー 11月 寝風呂・カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				青リンゴ	紫根	
4	5	6	7	8	9	10
ブルーラベンダー	ワイン	とうがらし	紅花			
11	12	13	14	15	16	17
紅花	桃の葉	ローズマリー	青リンゴ			
18	19	20	21	22	23	24
紫根	りんご	ワイン	ブルーラベンダー			
25	26	27	28	29	30	
ブルーラベンダー	カモミール	桃の葉	ローズマリー			

★ **とうがらし** 体の芯から温まり、湯冷めしにくい。発汗作用により、たまってしまった老廃物が流れ出てお肌がスベスベになる。

★ **リンゴ** リンゴの皮にはビタミンやミネラルが多く、保湿や美肌、かゆみを抑えるなどの効果がある。甘酸っぱい香りにはアロマセラピー効果も。

10階展望 **キャラ** レストラン
11/1~11/18まで (朝食、宴会を除く)
抽選会を行います。

- 1等 入館券
- 2等 焼酎ボトル券
- 3等 生ビール小ジョッキ
- 4等 お菓子
- 5等 ソフトドリンク券
- 6等 ポケットティッシュ

Relax& Relaxation **クレール**
美白コースとロミロミ (エステ)
ハワイアン

好評につきキャンペーン続行です。
夏に疲れたお肌に!!美白コースがお薦めです。しっとり透明感のあるお肌を取り戻しましょう。
さらにロミロミで体のコリをほぐしてはいかがでしょうか。

美白コース 50分 7,350円→**6,300円**
ロミロミ 40分 5,250円→**4,200円**
70分 8,400円→**6,825円**

777 **ゲームコーナーイルカのしっぽ**

名機種パチスロ「大花火」に続き「花火」導入致しました!!
シェイク2も絶賛稼働中です!!

大評判 **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 (通常1泊朝食付で約20,000円のところ)
チェックアウト...11:00
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 (通常1泊朝食付で約14,000円のところ)
チェックアウト...15:00
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 (通常1泊朝食付で約14,000円のところ)
チェックアウト...15:00
①アカスリ30分&漢方パック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

●お好きなコースを上記よりお選び下さい。●いずれも日曜限定のプランです。(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印刷対象外となります。

ますます大評判 **女性専用岩盤浴 薬石乃癒 煌楽** (KI-RA-RA)
10:00~24:00 (最終受付 23:00まで) 予約制
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。
●疲労回復および腰痛・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 ●神経痛・リュウマチ等の神経系疾患の緩和
●高血圧・低血圧の循環器系疾患の緩和
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・安全な環境を確保しております。
天然植物抽出エッセンスを成分とし、重金属を一切含まず、天然素材を主原料とした液剤のため、除菌率も高く安全性に優れています。

TVでも紹介され話題沸騰!!新感覚の癒やしをぜひ体感してください!!
さかなエステ
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!

社内救命講習のお知らせ
11月30日(金) 15:00~21:30~
信州健康ランドでは、AED(自動体外式除細動器)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。 ※都合により変更になる場合がございます。

周辺イベント情報
第50回 まつもと市民祭 松本まつり
姉妹都市・親善都市ミスパレード、武者行列・時代絵巻、松本音頭・パレードなど。
問い合わせ 松本まつり実行委員会 Tel.0263・32・5355
【松本市制施行100周年記念事業】
第48回松本市芸術文化祭 市民参加による総合舞台劇「松本城物語」
松本城とともに市井の人々がいかにかして労苦と闘い、時に謳歌して自らの人生を生きてきたのか...その姿を多くの市民らにより、映像と音楽、語りと劇により描きます。
問い合わせ 松本市芸術文化祭実行委員会 Tel.0263・32・1132

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。
小さいお子様、体調の悪い方は、用をたしてから大浴場をご利用ください。

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!!
従来2500ポイントを達成されたお客様へ引換券を送付しておりましたが、お客様の利用スタイルに合わせてそれぞれのポイントに応じた商品を容易に引き換えて頂くことが可能となりました。なお、ポイント引き換えにつきましては、フロントに設置してございます「ポイント交換申込書」をご利用ください。特典内容につきましては下記のようになります。

取得サービスポイント	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、又は特別ご宿泊券2枚
5000ポイント	特別ご宿泊券6枚

※サービスポイントは、一般食料館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。
健康ランドクラブにご入会されていないお客様も、入会費 年会費 **無料** 是非この機会にご入会ください。

衛生管理上、オムツをされている方のご入浴は、ご遠慮頂きます。乳幼児は浴室内に、専用の浴槽を設置致しましたので、そちらをご利用下さい。
皆様のご理解・ご協力をお願い致します。