



SHINSYU KENKO LAND INFORMATION

信州健康ランド情報

2008
4月号
April

女性専用岩盤浴に平日限定の入り放題と、
平日・女性・ネット予約限定のお得な宿泊プランが新登場!!

平日限定 入り放題 **735円** (税別) 通常 50分 **525円** (税別)
※ご予約はフロントまたはお電話受付(内線281)まで

平日・女性・ネット予約限定 宿泊+岩盤浴入り放題

岩盤浴宿泊プラン

シングル	ツイン(女性2名利用可)	ダブル
6,000円	12,000円	10,000円

ご宿泊は平日・ネット予約限定の食事付きプランがお得!
日曜日はさらにお得な朝食付きプランをご用意!!

平日・ネット予約限定 宿泊+2食付きor朝食付き

食事付宿泊プラン

日曜日・ネット予約限定 宿泊+朝食付き

朝食付宿泊プラン



プラン	1名様・シングル	2名様・ダブル
平日 1泊2食付	7,800円	15,600円
平日 1泊朝食付	6,500円	13,000円
日曜 1泊朝食付	6,300円	12,600円

通常の宿泊料金はシングル 6,300円・ツイン 12,600円

ご予約はこちら!! ▶ <http://www.kur-hotel.co.jp> ※土曜日、祝日、繁忙期はご予約いただけません。

1泊2食付プランのご案内

1F 和食処 あずさ 午後10:00 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



2F 中国料理 樹林 午後10:00 ラストオーダー



2月よりメニューを
リニューアル
します
プランです
好評の

Event Information

2008.4~6

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

- 4/6(日) 大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
- 4/13(日) 信州健康ランドの日 紙芝居・絵本読み聞かせ 14:00~
- 4/20(日) 月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
- 4/22(火) 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00~
- 4/27(日) 子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間

5/4(日) 大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間	6/1(日) 大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
5/5(月) 子どもの日イベント	6/8(日) 信州健康ランドの日 14:00~
5/11(日) 信州健康ランドの日 14:00~	6/15(日) 月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
5/18(日) 月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間	6/19(火) シルバーカラオケ大会 14:00~/1階大広間
5/25(日) 子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間	6/22(日) 子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
5/27(火) 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00~	6/24(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!!

毎月・第2日曜日は恒例の

信州健康ランドの日

今月は、4月13日(日) 14:00~

「紙芝居・絵本読み聞かせ」

定員20名様。
お申し込みは、
フロント又はお電話で



月例カラオケ大会

出場者募集!! 月例カラオケ大会は 4月20日(日)

皆様のご参加をお待ちしております。
お申し込み・お問い合わせは、
お電話またはフロントまで。

社内救命講習のお知らせ

4月25日(金) 15:00~/21:30~

信州健康ランドでは、AED(自動体外式除動器)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。
※都合により変更になる場合がございます。



石和・駿河がもっと身近に! 大好評! 土日も運行中!

信州⇄石和⇄駿河 3つの健康ランドを結ぶ

無料定期バスを運行しております。

※バスの運行及び乗降は完全予約制。乗降時間は定例となります。
※交通状況、天候等により遅れや中止が生ずる場合がございますのでご了承ください。

ご予約、お問い合わせは tel:0263-57-8111まで。

安心・安全 信州健康ランド

【信州健康ランド内設置】AED設置店
緊急の場合速やかに対応できるよう常設しています。



クア・アンド・ホテル信州
信州健康ランド

〒399-0701 長野県塩尻市広丘吉田366-1
Tel:0263-57-8111
<http://www.kur-hotel.co.jp>

石和健康ランド ☎055-263-7111

- 4/5(土) 石和健康ランド 子どもの日 お子様のみ入館料半額
- 4/6(日) ゲームコーナーイベント 13:00~
- 4/6(日) 「ももこサロン 読み聞かせ会・子育て相談会」 11:00~ 13:00~ 14:00~ 15:00~ 計4回開催
- 4/13(日) 無料ビンゴ大会 15:00~/1階大広間 楽楽
- 4/20(日) プールで宝探し 15:00~/遊遊館・3歳~小学生のお子様対象
- 4/27(日) 月例カラオケ大会 14:00~(出場は予約制)
- 5/3(土) 石和健康ランド 子どもの日 お子様のみ入館料半額
- 5/11(日) ゲームコーナーイベント 13:00~
- 5/11(日) 母の日 女性のお客様に素敵なプレゼント!
- 5/18(日) 無料ビンゴ大会 15:00~/1階大広間 楽楽
- 5/25(日) 月例カラオケ大会 14:00~(出場は予約制)
- 6/1(日) ゲームコーナーイベント 13:00~
- 6/7(土) 石和健康ランド 子どもの日 お子様のみ入館料半額
- 6/8(日) 無料ビンゴ大会 15:00~/1階大広間 楽楽
- 6/8(日) プールで宝探し 15:00~/遊遊館・3歳~小学生のお子様対象
- 6/15(日) 父の日 男性のお客様に素敵なプレゼント!
- 6/22(日) 月例カラオケ大会 14:00~(出場は予約制)

★毎週土曜日 14:00~ 「無料ホットヨガ教室」(先着15名様・予約制)
★毎月26日は「母の日イベント」特別なお風呂をご用意!!
★大人お風呂のみでご利用いただけます。子供はイベント会場までお連れ込みください。お風呂はフロントにてお申し込みください。

駿河健康ランド ☎054-369-8111

- 4/12(土) 第75回 カラオケ大会 14:00~/1階大広間
- 4/21(日) 22歳 6周年イベント
- 5/5(月) こどもの日
- 5/10(土) 第76回 カラオケ大会 14:00~/1階大広間
- 5/11(日) 母の日
- 5/25(日) こどもイベントの日「ライオンとあっち向いてホイ」
- 6/14(土) 第6回 グランドチャンピオン大会 14:00~/1階大広間
- 6/15(日) 父の日
- 6/20(土) 健康ランドの日
- 6/22(日) こどもイベントの日



1階和食処 あずさ

帰ってきた!!

春の香りサラダ

今では看板メニューの
あずさ超人気商品
カリカリサラダを超える“スター”
この季節2年連続ダントツの人気

870円



山菜天婦羅 ……720円 あさりバター ……600円

竹の子姿焼き ……530円 山うど ……390円

他 春のメニュー満載

レシートに特典ポイント 達成メッセージ!!

精算の際のレシートに、会員カードのサービスポイント(館内ご利用分ポイント)が、特典ポイントに達成した場合、達成メッセージが表示されるようになりました!!

※サービスポイントは…飲食等館内における利用代金100円(税別)で1ポイント加算されるポイントです。

ポイント集めて得しちゃおう!!

レシートに達成メッセージ表示ごとに、以下の特典と引き換えが可能です。

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、又は特別ご宿泊券2枚
5000ポイント	特別ご宿泊券6枚

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 無料 年会費 無料
是非この機会にご入会ください。

売店

春限定 桜シリーズ!

- 桜そば 630円
- さくらまんじゅう 315円
- さくらようかん 370円
- 桜餅 525円
- さくら紅桜焼き etc
- 桜せんべい
- 桜トリュフ

おみやげにどうぞ



Relax&Relaxation クレール

あかすり オイル キャンペーン

あかすり→ボディソープ→
オイルマッサージ70分コース

通常価格11,550円→ **9,450円**

ネイルキャンペーン

乾燥するこの季節、爪も乾燥します!!
この機会に爪の保護はいかがですか?

ベーシックケア
(爪の形整+甘皮処理+爪磨き)

通常価格2,625円→ **1,995円**

メンズプラン

チェックアウト ……15:00
1名様 10,500円(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

チェックアウト ……15:00
1名様 10,500円(通常1泊朝食付で
約14,000円のところ)

①アカスリ30分&漢方パック20分
&ミニフェイシャル10分
②エステ&アロマセラピー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ください。●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、お昼・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。

ゲームコーナー 新台一挙 イルカの しっぽ

あの人気機種必殺仕事人3を
2台導入致しました。
仕事人3度目の出陣をご堪能ください



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

営業 11:00~23:00

1階 中央階段横にて好評営業中!



ロッカーキーで
ご利用頂けます

3月の お客さま アンケート Q&A

当館では、より良い施設づくりの為、お客様にアンケートへのご協力をお願いしております。アンケートBOXは、1Fフロント横、2Fボディーア受付前など、館内7ヶ所に設置してございます。また、アンケートにご協力頂いたお客様の中から抽選でランド・ホテル共通利用券をプレゼントさせて頂いております。是非皆様のお声をお聞かせくださいませ。

Q シングルルームのお手洗いの段差が私どもには少し高すぎて大変でした。

A ご案内不足で申し訳ございませんでした。フロントにて踏み台を用意させて頂いておりますので、予約の際やチェックインの際にお気軽にお申し付けください。

Q 男性テレビルームから仮眠室へ入る所が高くて危なかった。

A ご意見ありがとうございます。早速仮眠室の所に踏み台を設置させて頂きました。

Q ほっとコーナーオアシスでマンガを読みました。部屋が暗く感じました。(塩尻市・K・K様)

A ご意見有難うございます。電球を取り替えて、部屋を明るく致しました。ご利用をお待ちしております。

Q 岩盤浴の入口は大浴場から直接入る形ですが入口にバスタオルか何かを置いてほしい。そのまま受付の方と向き合うのは、ちょっとはずかしい気がします。(飯山市・K・K様)

A 配慮が足りず申し訳ございません。岩盤浴受付前の風除室に浴室を設置するように致しましたので、どうぞお気軽にご利用ください。

Q 岩盤浴後にそのまま風呂に入る人がいて嫌だ。貼り紙をしてほしい。(伊那市・K・T様)

A 岩盤浴の出入口の扉に案内文の貼り紙を致しました。また、汗を流してから湯船につかれるように、手桶も用意させて頂きました。

以前から私は岩盤浴に1日に何回も、また長時間入っていたと思っていました。入り放題がある事を知り、本当に感激しました。しかも2回目は2時間近く入れてもらいました。とても嬉しかったです。

毎月・第4火曜日は大人気!!

ストレッチ&ヨガ教室

今月は、4月22日(火) 19:00~

様々なポーズや、呼吸法をすることで、自ら持っている健康体質を高めて、心身ともにエネルギーを得ましょう。ダイエットにも効果的です。

無料 定員20名様。
ご予約はフロント又はお電話でどうぞ。

ストレッチ&ヨガ教室の様子

4月から フラダンス教室が はじまります。

毎月第2水曜日 19:00~

第1回目は
4月9日

4月 イベント風呂・カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		青リンゴ	紅花	よもぎ		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
カモミール	レモン	紫根				

4月 寝風呂・カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ワイン	どくだみ	紫根		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
どくだみ	紅花	桃の葉				

効 能

よもぎ よもぎの精油成分の温熱効果により湯冷めしにくくなり、たんぱく質分解酵素の働きで肌をなめらかにし、各種ビタミンと葉緑素により皮膚のトラブルに効果があります。よもぎの揮発性芳香成分が湯気とともにたちこめて、心身ともにリラックスします。

レモン レモンの皮に含まれるビタミンCには美白・美肌作用があります。また、同様に含まれているクエン酸や不飽和脂肪酸が皮膚をきれいにし、血行を良くする事で体を温めるので、冷え性や冷えが原因で起こる神経痛、筋肉痛、関節痛、腰痛、そしてリウマチ対策にもレモンや柚、ミカンの柑橘類の皮は有効です。

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。

マナーアップにご協力を

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、そちらをご利用ください。

プール風呂 清掃日

男性 毎週金曜日
女性 毎週火曜日

※午前中〜正午までご利用頂けません。
●その他、衛生管理上、臨時に清掃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。

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〜

●その他、衛生管理上、臨時に清掃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。

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

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。入湯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。

皆様のご理解・ご協力をお願い致します。