



信州健康ランド情報

SHINSYU KENKO LAND INFORMATION

2008
6月号
June

信州健康ランド

今年の夏祭りは 8月9日土・10日日に開催!



屋台やイベントなど盛りだくさん!! お楽しみに!!

お知らせ インターネット予約限定 **平日も 土日も全て 一泊朝食付が6,300円!**

<http://www.kur-hotel.co.jp>
健康ランドのHPのみとなります。
※ゴールデンウィーク、お盆、年末年始などの繁忙期はご利用いただけません。



改装でココが変わりました!!

- ◆おまたせしました! 美容室も営業致します。
- ◆4階の和室が1部を除いて禁煙室となりました。
- ◆大広間が喫煙席と禁煙席に分煙されます。
- ◆平日限定の岩盤浴使い放題が土日もご利用頂けるようになりました。

皆様のご来館をお待ち申し上げております。



Event Information

2008.6~8

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

- 6/1(日) 大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間
大広間リニューアルイベント (大人ビンゴ大会終了後)
- 6/8(日) 信州健康ランドの日 子供イベント(クイズ冒険王)
- 6/11(水) フラダンス教室 19:00~
月例カラオケ大会 14:00~1階大広間
父の日イベント
- 6/15(日) 月例カラオケ大会 14:00~1階大広間
父の日イベント
- 6/19(木) シルバーカラオケ大会 14:00~1階大広間
- 6/22(日) 子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間
- 6/24(火) 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00~

7/1(火)~7/7(日) セタイイベント	8/3(日) 大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間
7/6(日) 大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間	8/9(土)~8/10(日) 夏祭り
7/9(水) フラダンス教室 19:00~	8/10(日) 信州健康ランドの日 14:00~
7/13(日) 信州健康ランドの日 14:00~	8/13(水) フラダンス教室 19:00~
7/20(日) 月例カラオケ大会 14:00~1階大広間	8/17(日) 月例カラオケ大会 14:00~1階大広間
7/22(火) 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00~	8/19(火) 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00~
7/27(日) 子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間	8/24(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!!

塩尻駅無料送迎バス時刻表

毎日	ランド発	村井駅発	塩尻駅着	塩尻駅発	村井駅発	ランド着
8	8:30	8:35	8:50	9	9:00	9:15
9	9:30	9:35	9:50	10	10:00	10:15
10				11		
11				12		
14				14		
15	15:30	15:35	15:50	16	16:00	16:15
16	16:30	16:35	16:50	17	17:00	17:15
17	17:30	17:35	17:50	18	18:00	18:15

※平成20年2月より時刻表を改定いたしました。 ※交通状況により予定時間が前後する場合がございます。

石和健康ランド ☎055-263-7111

- 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
- 6/15(日) プールで宝探し 15:00~3歳~小学生のお子様対象
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)
- 6/26(木) 風呂の日「ももの葉」(1日限りの特別風呂)
- 7/5(土) 石和健康ランド 子どもの日 お子様のみ入館料半額
- 7/6(日) ゲームコーナーイベント 13:00~
- 7/13(日) 無料ビンゴ大会 15:00~1階大広間 楽楽
- 7/20(日) プールで宝探し 15:00~3歳~小学生のお子様対象
- 7/26(土) 風呂の日 (1日限りの特別風呂)
- 7/27(日) 月例カラオケ大会 14:00~(出場は予約制)
- 8/2(土) 石和健康ランド 子どもの日 お子様のみ入館料半額
- 8/2(土)~3(日) 夏祭り!!
- 8/10(日) ゲームコーナーイベント 13:00~
- 8/17(日) 無料ビンゴ大会 15:00~1階大広間 楽楽
- 8/24(日) 月例カラオケ大会 14:00~(出場は予約制)
- 8/26(火) 風呂の日 (1日限りの特別風呂)
- 8/31(日) プールで宝探し 15:00~3歳~小学生のお子様対象

★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「風呂の日イベント」特別なお風呂をご用意!
★入館料のみでご利用頂けます。予約制のイベントもございますのでお申し込み下さい。お申し込みはフロント又はお電話にて承ります。

駿河健康ランド ☎054-369-6111

- 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 朝8:30よりご入館の大人の男性に素敵なプレゼント
- 6/20(金) 健康ランドの日 15:00~3階特設会場
- 6/22(日) こどもイベントの日 8:00~20:00ご入館のお子様対象
- 7/1(火)~7/7(日) セタイ
- 7/12(土) 第77回 カラオケ大会 14:00~1階大広間
- 7/26(土)~27(日) 夏祭り
- 8/9(土) 第78回 カラオケ大会 14:00~1階大広間
- 8/21(木) 健康ランドの日
- 8/24(日) こどもイベントの日

月例カラオケ大会・シルバーカラオケ大会

出場者募集!! 月例カラオケ大会は6月15日(日)
シルバーカラオケ大会は6月19日(木)
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

6月27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。



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。

※バスの座席及び乗降は完全予約制 ※繁忙期は運休となります。
※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下さい。

※信州健康ランドご利用のお客様、6名様以上は長野県内無料送迎承ります。

行き	帰り
信州 10:30発 ↓ 1.5時間~2時間 石和 13:00発 ↓ 2.5時間~3時間 駿河 16:00頃着	駿河 9:40発 ↓ 2.5時間~3時間 石和 13:00発 ↓ 1.5時間~2時間 信州 15:00頃着

安心・安全 信州健康ランド
[自動体外式除細動器] 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>

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

1階和食処 あずさ

ゴルフコンペ 打ちあげコース承ります

ゴルフの後は
飲んで語って
お風呂でゆっくり!!

入館料込 5,000円(料理6品)コース

【10名様以上でご利用ください】飲み放題付

3,150円(料理9品)~

5,250円(料理13品)コース

特典!!

おいしい料理の他、
当店からも素敵な
賞品をご用意
させていただきます。

飲み物別

うな重が変わります。



食事部門で人気・売上No.1の座に君臨し続けた「うな重」。今は春の香りサラダ、本日のお魚膳がTOPを争う状況となっておりますが、栄光を奪い返すべく、肉厚になって新登場!!より美味しいものを追求し、季節によって産地が変わります。今月の産地は「静岡県」。

1,890円

キャラ

パスタランチ

スープ、サラダ、ミニグラタン、
今週の Pasta、コーヒー

全5品 ¥980



おすすめメニュー

●イイダコとアサリの
トマトスパ ¥980

●カニとコーンのピザ..... ¥950

●カツオのマリネ ¥780

ゲームコーナー

イルカの しっぽ

パチンコ宇宙戦艦ヤマト
導入致しました。ヤマト発進!!



新台導入!!

売店

新しい商品が 仲間入りしました!!



共に味わい深くお酒のおつまみ、
ご飯のおかずには是非お召し上がりくださいませ。

Relax&Relaxation クレール

大好評につき 足底セットキャンペーン あかすりセットキャンペーン を行います

足底30分 + クイック30分or頭皮30分
足底40分 + クイック20分or頭皮20分
合計60分 通常価格6,300円→ **5,985円**

あかすりセットキャンペーン
あかすり30分 + バック20分 + ミニフェイシャル10分
あかすり30分 + バック30分
合計60分 通常価格7,350円~9,450円→ **6,825円**

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!!



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!

5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ボディケア受付前など、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うちから抽選でランド・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** 誕生日とかに利用できるクーポンが欲しいです。(北安曇郡K・S様)
- A** 健康ランドの会員様には誕生日にご利用頂ける、入館無料または宿泊代が割引になるお葉書をお送りしております。会員カードは入会金、年会費等無料でお作り出来ますので、是非ご入会ください。
- Q** 女性専用の仮眠室に数時間いましたが、子供のひそひそ声がうるさくて困りました。親も注意しないので、よっぽど注意しようかと思いました。(茅野市N・E様)
- A** 申し訳ございませんでした。係が見回りの際に注意して参りますが、そのような場合はお近くのスタッフにお声を掛けて頂ければ対応致します。
- Q** 髪の毛を結ぶゴムなど売店で売ってほしい。(H・Y様)
- A** 浴衣渡しカウンターに髪留め用のゴムを置いてあります。無料でお渡ししておりますので、お申し付けください。
- Q** リニューアルした石和のようにマッサージ機が数台あればとても有り難いと思います。(千葉県K・S様)
- A** マッサージ機は2階ファミリールームと1階ほっとコーナーオアシスにご用意してございます。どちらも無料でご利用頂けますので、お気軽にご利用ください。
- Q** 部屋に目覚まし時計があると嬉しいです。(N・R様)
- A** 説明不足で申し訳ございませんでした。お部屋の電話でモーニングコールの設定が出来ますので、フロントまでお申し付けください。

職場の仲間を誘って大好評です。リラックス出来ます。何回来てもしリラックス出来る、楽しく満足しています。一人で来てもよし、家族と来てもよし、仲間と来てもよし、言うことありません。サービスや特にポイントや割引券、対応の良さ、食事の味、接客の方の笑顔最高です。これからもどんどん利用させて頂きます。

お客様にお知らせ

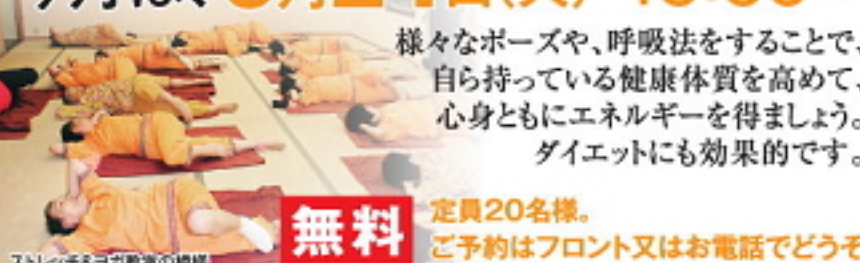
スリムバランスが以前より
ご利用しやすくなりました!!

5分...100円 10分...200円 是非ご利用
ください。

毎月・第4火曜日は大人気!!

ストレッチ&ヨガ教室

今月は、6月24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。

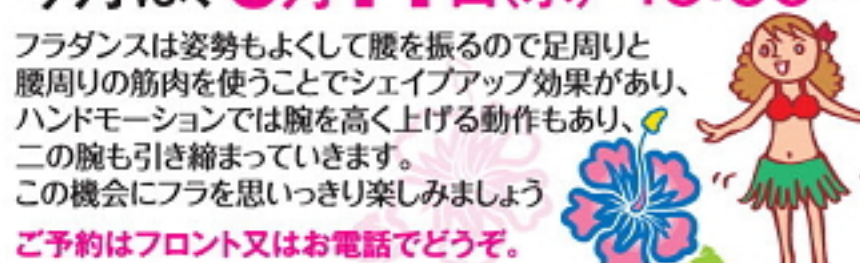
無料

定員20名様。
ご予約はフロント又はお電話でどうぞ。

毎月第2水曜日は

フラダンス教室

今月は、6月11日(水) 19:00~



フラダンスは姿勢もよくして腰を振るので足周り
と腰周りの筋肉を使うことでシェイプアップ効果があり、
ハンドモーションでは腕を高く上げる動作もあり、
二の腕も引き締まっていきます。
この機会にフラを思いっきり楽しみたい
ご予約はフロント又はお電話でどうぞ。

6月 イベント風呂・カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ローズマリー	どくだみ	紅花	青リンゴ			
8	9	10	11	12	13	14
青リンゴ	紫根	紅茶	ワイン			
15	16	17	18	19	20	21
どくだみ	ローズマリー	青リンゴ	紅花			
22	23	24	25	26	27	28
紅花	アロエ	カモミール	桃の葉			
29	30					
紫根						

清潔安全宣言

当館では、湯船から溢れ出る湯をゆっくりにため、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。

6月 寝風呂・カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ブルーバンダー	ワイン	桃の葉	0-スリ			
8	9	10	11	12	13	14
0-スリ	どくだみ	紅花	青リンゴ			
15	16	17	18	19	20	21
紫根	ブルーバンダー	ワイン	桃の葉			
22	23	24	25	26	27	28
桃の葉	ローズマリー	どくだみ	紅花			
29	30					
青リンゴ						

ブルー風呂 清掃日

男性 毎週金曜日
女性 毎週火曜日

露天風呂 清掃日

男性 火・金曜日 午後~
女性 月・木曜日 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

効能

アロエ

やけど、すり傷などの外傷による炎症を抑え、インシュリンの分泌を促す成分が含まれており、血糖を正常に戻そうとするため、糖尿病の予防や改善をする効果や、ガンを未然に防ぐのに役立つとされています。

紅茶

ガン予防、
疲労回復、
ストレス解消



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。
入浴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。