



信州健康ランド情報

SHINSYU KENKO LAND INFORMATION

2008
9月号
September



かわいい魚たちが、人の足の古い角質をばくばくと食べてくれる、驚きのエステです。歯はないので感触はくすぐったくて、ちょうど低周波の刺激を受けているような、とっても不思議な感覚で気持ちよいです。あなたのカカトもツルツルに! かつてクレオパトラが寵愛した美肌の魚だそう。是非この機会に体験してみてください。かわいらしい魚たちが待っています!

料金 10分 525円 (税込)

営業 11:00~23:00

●ロッカーキーをご利用頂けます ●手専用もごさいます

1階 中央階段横にて好評営業中!

岩盤浴

癒やされたい貴女のために

1日使い放題 735円 (税込)

通常 1回50分 525円 (税込)

※ご予約はフロントまたは岩盤浴受付(内線261)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

- 疲労回復および腰痛・肩こり・冷え性などの改善
- ダイエットや美肌効果
- 免疫力の向上によるアトピー体質改善
- 神経痛・リウマチ等の神経系疾患の緩和
- 胃腸・胃弱などの消化器疾患の緩和
- 肝臓などの新陳代謝疾患の緩和
- 高血圧・低血圧の循環器疾患の緩和



Event Information

2008.8~10

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

- 9/7(日) 大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
- 9/10(水) 無料の「フラダンス教室」 19:00~
- 9/13(土) 子供イベント〔クイズ冒険王〕
- 9/14(日) 信州健康ランドの日 14:00~
- 9/18(木) シルバーカラオケ大会 14:00~/1階大広間
- 9/21(日) 月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
- 9/23(火) 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00~
- 9/28(日) 子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間

- 10/5(日) 大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
- 10/8(水) 無料の「フラダンス教室」 19:00~
- 10/11(土) 子供イベント〔クイズ冒険王〕
- 10/12(日) 信州健康ランドの日 14:00~
- 10/19(日) 月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
- 10/26(日) 子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
- 10/28(火) 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00~
- 11/2(日) 大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
- 11/8(土) 子供イベント〔クイズ冒険王〕
- 11/9(日) 信州健康ランドの日 14:00~
- 11/12(水) 無料の「フラダンス教室」 19:00~
- 11/16(日) 月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
- 11/23(日) 子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
- 10/25(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!!

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	村井駅着	ランド着	
8 8:30	8:35	8:50	9 9:00	9:15	9:20	
9 9:30	9:35	9:50	10 10:00	10:15	10:20	
10			11			
11			12			
14			14			
15 15:30	15:35	15:50	16 16:00	16:15	16:20	
16 16:30	16:35	16:50	17 17:00	17:15	17:20	
17 17:30	17:35	17:50	18 18:00	18:15	18:20	

※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

- 9/6(土) 石和健康ランド 子どもの日 お子様のみ入館料半額
- 9/7(日) ゲームコーナーイベント 13:00~
- 9/14(日) 無料ビンゴ大会 15:00~/1階大広間 楽楽
- 9/21(日) プールで宝つり 15:00~/湯道館・3歳~小学生のお子様対象
- 9/26(金) 風呂の日 (1日限りの特別風呂)
- 9/28(日) 月例カラオケ大会 14:00~(出場は予約制)
- 10/4(土) 石和健康ランド 子どもの日 お子様のみ入館料半額
- 10/5(日) ゲームコーナーイベント 13:00~
- 10/12(日) 無料ビンゴ大会 15:00~/1階大広間 楽楽
- 10/19(日) プールで宝つり 15:00~/湯道館・3歳~小学生のお子様対象
- 10/26(日) 風呂の日 (1日限りの特別風呂)
- 10/28(日) 月例カラオケ大会 14:00~(出場は予約制)

★毎週木曜日19:30~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!
★全て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早めにお電話にてお申し込みください。

駿河健康ランド ☎054-369-6111

- 9/13(土) 第79回 カラオケ大会 14:00~/12階イベント会場
- 9/28(日) こどもイベントの日
- 10/11(土) 第80回 カラオケ大会
- 10/21(火) 健康ランドの日
- 10/26(日) こどもイベントの日
- 10/31(金) ハロウィンイベント
- 11/8(土) 第81回 カラオケ大会
- 11/23(日) こどもイベントの日
- 11/26(水) いい風呂の日

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9月21日(日)
シルバーカラオケ大会は9月18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

9月25日(木) 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。



毎月・第4火曜日は 無料

ストレッチ&ヨガ教室

今月は、9月23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。



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 無料

フラダンス教室

今月は、9月10日(水) 19:00~

フラダンスは姿勢をよくして足周りや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腕を高く上げる動作で、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ましょう



ご予約はフロント又はお電話でどうぞ。

石和・駿河がもっと身近に! 大好評! 土日とも運行中!

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。

※バスの乗車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。
ご予約、お問い合わせは
tel:0263-57-8111まで。

※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

信州の秋

秋メニュー満さい!!

- きのこバター炒め...650円
- 新秋刀魚塩焼き...680円
- 新秋刀魚刺身.....時価
- 松茸料理各種.....時価

第10回 あずさゴルフコンペ

出場者募集中

締め切り:9月15日定員(88名)になり次第終了

ゲームコーナー イルカのしっぽ 新台導入!!

パチンコ倅田来未

人気を誇るアーティスト倅田来未とタイアップしたパチンコ機 KODA KUMI「FEVER LIVE IN HALL」の登場。本機は、倅田来未の魅力を余すことなく表現し、倅田ファンのみならず、幅広いパチンコファンにアピールするパチンコとなっています。また、当機種が使用する「クリスタル」枠は、音質にこだわったステレオスピーカーを搭載し、液晶画面上で繰り広げられるライブステージと一体となって華やかに音と光を楽しめます。



KODA KUMI

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!

当プランはシングルとツインのみのご利用となります。

※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。

健康ランドのHPのみとなります。

<http://www.kur-hotel.co.jp>

売店

隠れた名品

食べる唐からし



525円 (税込)

売店内で地味ですが、味が良く、一度食べたらクセになる体にも良い商品です。

青しそご飯



525円 (税込)

子持ちきくらげ



525円 (税込)

とれとれいわし



525円 (税込)

アカシヤ蜂蜜



1,470円 (税込)

おやつ・お土産・ご贈答にもご利用くださいませ

Relax&Relaxation クレール

好評につき期間延長

全身オイルリンパ!!

50分 通常6,300円 ...▶ 5,800円

70分 通常8,820円 ...▶ 7,950円

90分 通常11,340円 ...▶ 9,950円

タイ式60分、90分ご予約のお客様
オプションでハーブボール10分
追加出来ます!

ハーブボール

10分 1,050円 ...▶ 840円

8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か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** 1階の漫画コーナーですが、テーブルとイスが長く繋がっていたため、隅に人がいると真ん中のイスが空いているにも関わらず座れない。仕方ないので床に座りました。少し間を空けていただけると多くの人が利用できると思っています。(木曾郡H・M様)
- A** ご意見ありがとうございます。ご不自由をおかけ致しました。イスとイスの間隔をあけ、どちらからでも座れるよう移動しました。
- Q** 大広間、水を一回一回取りに行くのが面倒。(松本市S・R様)
- A** 申し訳ございませんでした。現在冷水ポットは10個ご用意してございます。お申し付け頂ければ冷水ポットをお持ち致しますので、スタッフにお気軽に声をおかけください。
- Q** 水のみ場でうがいする人がいて気分が悪い。注意書き等をして、清潔にして欲しい。(塩尻市M・S様)
- A** ご不快な思いをさせてしまいまして申し訳ございませんでした。マナーアップを図る注意書きを表示するよう致しました。
- Q** ビンゴ大会に参加して、入浴券をゲットしました。月に一度くらいそういう催し物があるなら月々の予定表を目につきやすい場所に表示して欲しい。(塩尻市N・H様)
- A** イベント情報はランド情報に掲載しております。フロント周りやトイレの個室、2階EVホール等でもご覧いただけるようになっております。また、ご希望の方には毎月郵送でお送りしておりますので、お申し込みくださいませ。

健康ランド系が大好きなので、旅の途中で利用させてもらいました。こんなに良いとは思わなかった。いつも一人なので、今度は友人数人と来たいと思います。入って受付の時に、会員カードの話はまだわからなかったので断ったけれど、ぜひ帰りに会員カードを作ってもらいたいと思います。(兵庫県K・K様)

お誕生月の特典

ご本人特典につきましては本人様のみ有効とさせていただきます。
ご家族、ご友人の方でもこのはがきをご持参頂ければ、お得なご同伴者特典がご利用頂けます。

ご宿泊料金
2,000円割引!!
または
入館料無料!

ご宿泊料金
お1人様につき **1,000円割引!!**
当はがきをご利用頂く場合の同伴者様の入館料は(同時入館に限り)何名様でも半額でご利用頂けます。

大人	通常入館料 1,995円	▶ 995円	子供	通常入館料 945円	▶ 470円
----	--------------	--------	----	------------	--------

9月 イベント風呂・カレンダー 9月 寝風呂・カレンダー

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

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。

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

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。

露天風呂 清掃日

男性 火・金曜日 午後〜
女性 月・木曜日 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。ご迷惑をおかけ致しますが、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。

・入浴をされている方のお入浴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。

効能

コーヒー

香りを楽しみながら、疲労回復、リラックス出来ます。

パロ

リラックス効果があり、乾燥肌、敏感肌、炎症のある肌に潤いを与えます。

