



K&H

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

安心・安全 信州健康ランド

【自動体外式除動器】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。

塩尻駅	毎日	ランド	付帯	塩尻駅	毎日	塩尻駅	付帯	ランド
無料	8	8:30	8:35	8:50	9	9:00	9:15	9:20
送迎バス	9	9:30	9:35	9:50	10	10:00	10:15	10:20
時刻表	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

信州健康ランド情報

定期発送
申込受付中!無料

信州健康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

忘・新プラン

11月15日より
スタート!!

忘年会・新年会は
楽しく、お得な
信州健康ランドで!!

忘年会・新年会は
楽しく、お得な
信州健康ランドで!!

忘年会・新年会は
楽しく、お得な
信州健康ランドで!!

ここが決め手! 忘・新年会の特典

●入館料が通常 1,995円を 1,050円(お子様525円)
●仮眠室ご利用の方は、深夜料金がサービス ●6名様より無料送迎承ります
●1名様につき1枚入館半額券をプレゼント ●宴会たっぷり3時間

皆様のご利用をお待ちしております。

10月1日*よりシングル宿泊料金を値下げ致しました。

通常シングル素泊まり
6,300円(税込) → 5,300円(税込)

ネット予約限定の朝食付プランにつきましては、
6,300円(税込) → 6,200円(税込) とさせていただきます。

皆様のご利用をお待ちしております!!

お知らせ

環境保全への取り組み推進及び諸物価高騰の為
タオルのご利用は、お一人様につき、
バスタオル.....1枚
フェイスタオル.....2枚
でお願い致します。ご理解ご協力をお願い申し上げます。

Event Information

イベントインフォメーション

12/7日 大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間

12/10水 無料の「フラダンス教室」 19:00~

12/13土 子供イベント(クイズ冒険王)

12/14日 信州健康ランドの日 14:00~

12/18木 シルバーカラオケ大会 14:00~1階大広間

12/21日 カラオケグランドチャンピオン大会 14:00~1階大広間

12/23~25日 クリスマスイベント お子様全員にお菓子をプレゼント

12/23火 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00~

12/28日 子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間

1/10~30日 お正月イベント

1/4日 大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間

1/10日 子供イベント(クイズ冒険王)

1/11日 信州健康ランドの日 14:00~

1/14日 無料の「フラダンス教室」 19:00~

1/18日 月例カラオケ大会 14:00~1階大広間

1/25日 子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間

1/27日 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00~

2/1日 大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間

2/7日 子供イベント(クイズ冒険王)

2/8日 信州健康ランドの日 14:00~

2/11日 無料の「フラダンス教室」 19:00~

2/15日 月例カラオケ大会 14:00~1階大広間

2/22日 子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間

2/24日 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00~

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 無料定期バス を運行しております。

12月29日(月)~1月5日(月)まで運休とさせていただきます。

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、8名様以上は長野県内無料送迎承ります。

※バスの座席及び宿泊は完全予約制 ※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。

毎月・第4火曜日は 無料

ストレッチ&ヨガ教室

今月は、12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、12月10日(水) 19:00~

フラダンスは姿勢もよくして
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ましょう

ご予約はフロント又はお電話でどうぞ。

社内救命講習

※都合により変更になる場合がございます。

12月26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。

AEDの使い方を体験してみませんか?

人気のおずさ 自慢の鍋 始めました。

- ◆京風鴨ハリハリ鍋
- ◆ぷりっとかき鍋
- ◆信州豚キムチ鍋

11月中旬より販売開始

1人前より
承ります。



おすすめメニュー



うな重 890円

寒のうなぎ
水温が下がるとうなぎはあぶらをかかえる為、この時期が最も美味しくなります。

3,150円~
ご予算に応じて承ります。

選べる鍋コース

お1人様 **4,200円**

お好みの鍋

- 牛しゃぶしゃぶ ●キムチ鍋
- 牛すき焼 ●寄せ鍋

おつまみ5品付 鮭の山芋かけ・たこわさおろし
トマトスライス・カニ爪フライ・ブリの西京焼

一押
お薦め
コース

「しゃぶしゃぶ」と
「牛すき焼」は(お
1人様)+630円
でお肉のみ食べ放
置に変更できます。

卓盛コース

お1人様 **9品 3,650円** **10品 4,700円**

福袋 毎年恒例の のお知らせ!

1/1より 数量限定 梅

◆婦人用 共通利用券2枚入っております...¥5,000(税込)

◆紳士用 共通利用券2枚入っております...¥5,000(税込)

◆キャラクター商品...¥2,100(税込)

ご予約は
お済みでしょうか?

平成20年12月14日
10:00~15:00まで

新巻鮭の店頭販売を致します



好評につき キャンペーン続行中

足 de リンパ! (足踏みのネーミングが変わりました)

45分 通常4,725円 ▶ **4,410円**

60分 通常6,300円 ▶ **5,670円**

エステ この機会に是非お試し下さい!

ハワイアンロミロミ 背面 40分

通常5,250円 ▶ **4,200円**

ハワイアンロミロミ 全身 70分

通常8,400円 ▶ **6,825円**

ゲームコーナー イルカのしっぽ

CR新世紀エヴァンゲリオン 使徒、再び
エヴァンゲリオンを余すことなく引き出すために
開発されたシリーズ初の「エヴァ」を搭載している
パチンコ機「CR新世紀エヴァンゲリオン 使徒、再び」
の登場。本機は、エヴァらしさを際立たせるために、初
当りを「暴走」に寄せ、コンテンツの世界観にいきなり
引き込む。また、プレイヤーのニーズに合わせるべく、ス
ベックで、ゲーム性で、そして演出で、エヴァならではの
サプライズを盛り込んでいます。



さかな DE エステ

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**(税込)
営業 **11:00~23:00**



手専用もございます

癒やされたい
貴女のために

岩盤浴

1日使い放題 **735円**

通常 1回50分 **525円**

※ご予約はフロントまたは岩盤浴受付(内線261)まで

12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
	どくだみ	紫根	桃の葉	ローズマリー		
7	8	9	10	11	12	13
ローズマリー	青リンゴ	かりん	どくだみ			
14	15	16	17	18	19	20
紅花	桃の葉	紫根	青リンゴ			
21	22	23	24	25	26	27
青リンゴ	ローズマリー	唐辛子	カモミール			
28	29	30	31			
どくだみ	ワイン					

● 効 能 ●

かりん
かりんには水分の
他、糖分、カリボ
リフェノール、リン
酸、クエン酸など
が含まれており、
これによって風邪
の予防や咳止め、
のどの痛みの緩和
、疲労回復などに
効果があります。

唐辛子
高い抗酸化作用や
老化防止作用・免
疫力の向上・脳
や血行の促進を
促し、健康面で
の効果が期待で
ます。

清潔安全宣言

当館では、漏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。

プール風呂 清掃日 露天風呂 清掃日 大浴場 清掃時間
男性 毎週金曜日 男性 火・金曜日 午後~ 女性風呂 午前3時~4時
女性 毎週火曜日 女性 月・木曜日 午後~ 男性風呂 午前4時~5時
※午前中~正午までご利用頂けます。

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。

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。

12月 寝風呂・カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	紅花	ブルーバンダー	ワイン	どくだみ		
7	8	9	10	11	12	13
どくだみ	紫根	桃の葉	ローズマリー			
14	15	16	17	18	19	20
青リンゴ	紅花	ブルーバンダー	ワイン			
21	22	23	24	25	26	27
ワイン	どくだみ	紫根	桃の葉			
28	29	30	31			
ローズマリー	青リンゴ					

11月の お客さま アンケート & A

Q 仮眠室の照明は夜10時には消して欲しい。また、
テレビも10:30には全て映らないようにしてほしい。
テレビの音で夜中3回目が覚めてしまいました。よ
ろしくお願いします。(千葉県 N・S様)

A 仮眠室の照明は夜10時に消灯しております。テレ
ビルームにつきましては、24時間営業というこ
ともあり、テレビの利用時間の制限はしておりませ
ん。他のお客様にご迷惑を掛けまいとご利用をお
願いして参ります。

Q 子供ビンゴ大会について、1等が親子3ヶ月無料
でしたが、1ヶ月無料にして3本として当選者を増
やした方がいいと思われます。(塩尻市 M・S様)

A ご意見ありがとうございます。次回より1等2ヶ月無
料を1本、2等1ヶ月無料を2本とさせて頂きます。
多くのお子様のご参加をお待ちしております。

Q 男性用トイレのスリッパについてお願いします。①L
がほしい。②M・Lの表示もした方がよい。(松本
市 U・H様)

A ご意見ありがとうございます。LLサイズも揃えます。
また、表示もするように致します。

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カ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 サウナ、癒しの部屋等、タオル交換に入る
ときは、「失礼します」とかまずノックする
とかの心遣いがあればいいとかながね思
っています。(塩尻市 H・T様)

A ご指摘ありがとうございます。癒しの部屋
は、お休みにいられている方が多く、係も
なるべく静かに作業するよう心掛けてお
ります。お客様がいらっしゃる場合は、会
釈や声の大きさを抑えた挨拶をするよう
指導して参ります。

お褒めのアンケート

少しずつ私達の声を反映して工夫した環境
作りに力を入れているから楽しく過ごせる。
単身で少し遠くなったので、これまでのよう
には来れなくなったけれど、帰りに寄ったり、
家族で泊まれるようにしたいと思いました。
たばこコーナーを明確にされたのはとても
良かった。また、新しく美容室もできて、家族
で来て使えるめどがつかえました。良かったです。
(安曇野市 Y・T様)

●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。