

信州に泊まろう! 長野県民限定
宿泊キャンペーン

2月20日(金)～7月20日(月)まで

特典 宿泊者1名につき500円引き
※詳しくはお問い合わせください/4月25日～5月10日は除く



主催 長野県観光協会

男性風呂に新サウナ、
ストーンサウナ登場!!

3種類の岩盤石をご用意!! ぜひご利用下さいませ!!

- トルマリン** マイナスイオンを発生し、リラックス効果を高める。マイナスイオンはその他に、疲労回復・体質改善・免疫力の向上などに効果的である。
- 甲冑(こうすい)** パワーストーンとして親しまれており、ヒーリング効果に適している。マイナスイオン発生や遠赤外線放射
- 化石黄土** マイナスイオン・赤外線が発生し、ミネラルも豊富。古代よりサウナや黄土地・化粧水など、美容や健康に幅広く利用されている。

Event Information

- イベントインフォメーション

予告知しに、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。
- 2/1日

大人ビンゴ大会 14:00～/1階大広間
- 2/3火

節分豆まき
- 2/8日

信州健康ランドの日「紙芝居」14:00～
- 2/11水

無料の「フラダンス教室」19:00～
- 2/14土

子供イベント(クイズ冒険王)
バレンタインデーイベント
- 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火

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。
ご予約、お問い合わせは tel:0263-57-8111まで。
※バスは信州健康ランドに利用のお客様、6名様以上は長野県内無料送迎となります。
※バスの乗降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。

- 3/1日

大人ビンゴ大会 14:00～/1階大広間
- 3/8日

信州健康ランドの日 14:00～
- 3/11日

無料の「フラダンス教室」19:00～
子供イベント(クイズ冒険王)
ホワイトデーイベント
- 3/14日

月例カラオケ大会 14:00～/1階大広間
シルバーカラオケ大会
- 3/15日

子供ビンゴ大会 14:00～/1階大広間
- 3/19日

無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00～
- 3/22日

大人ビンゴ大会 14:00～/1階大広間
- 3/24日

無料の「フラダンス教室」19:00～
- 4/5日

子供イベント(クイズ冒険王)
- 4/8日

信州健康ランドの日 14:00～
- 4/11日

月例カラオケ大会 14:00～/1階大広間
- 4/12日

子供ビンゴ大会 14:00～/1階大広間
- 4/19日

無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00～
- 4/26日

大人ビンゴ大会 14:00～/1階大広間
- 4/28日

無料の「フラダンス教室」19:00～

行き

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

帰り

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

ここが決め手!
信州健康ランド
5大特典

新年会は
信州健康ランドで
キマリ!!!

- その1 入館料割引あり
- その2 仮眠室ご利用の方は、深夜料金がサービス
- その3 1名様につき1枚入館半額券をプレゼント!!
- その4 6名様より無料送迎承ります(要予約)
- その5 宴会時間たっぷり3時間無料
(平成21年2月28日まで) ※特典は4名様以上のご宴会に限らせて頂きます。



和・洋・中
3,150円～

- 駿河健康ランドイベント
☎054-369-6111

2/14(土)
第84回 カラオケ大会
14:00～ 12階 イベント会場
バレンタインデーイベント

2/20(金)
健康ランドの日
15:00～ 12階 イベント会場
[新春 ビンゴ大会!!]
- 2/22(日)
子どもイベントの日
館内冒険スタンプラリー

3/14(土)
第85回 カラオケ大会
ホワイトデーイベント

3/22(日)
子どもイベントの日

毎月・第4火曜日は 無料
ストレッチ&ヨガ教室

今日は、2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。
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

今日は、2月11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。
2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。
AEDの使い方を体験してみませんか?

- 石和健康ランドイベント
☎055-263-7111

2/1日
ゲームコーナーイベント 13:00～
2/8日
無料ビンゴ大会 15:00～/1階大広間
2/14(土)
バレンタインデーイベント 15:00～/1階大広間
2/15日
プールで遊び 15:00～/3階 小学生のお子様対象
2/22日
月例カラオケ大会 14:00～
2/28日
風呂の日 (11時～12時の時間帯は「お風呂の日」)
3/1日
ゲームコーナーイベント 13:00～
3/3日
ひなまつりイベント
- 3/7(日)
石和健康ランド 子どもの日 お子様の人気お祭り
3/8(日)
無料ビンゴ大会 15:00～/1階大広間
3/14(土)
ホワイトデーイベント 女性の皆様にも素敵なプレゼント
3/15(日)
プールで遊び 15:00～/3階 小学生のお子様対象
3/22(日)
風呂の日 (11時～12時の時間帯は「お風呂の日」)
3/28日
ゲームコーナーイベント 13:00～
4/1日
無料ビンゴ大会 15:00～/1階大広間
4/12(土)
プールで遊び 15:00～/3階 小学生のお子様対象
4/19(日)
月例カラオケ大会 14:00～
4/28(日)
風呂の日 (11時～12時の時間帯は「お風呂の日」)
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申し込み下さいませ。
※毎月28日は「風呂の日」イベント開催(お風呂の日)



スタッフ全員で麒麟・ドラフトマスター・スクールを受講し、卒業しました。

**本日のお魚料理
大好評!!**

今が旬のお魚

- 伊勢海老(要予約) ●寒鰯(かんふな)
- 真鯛(まだい) ●鱈・鱈子(たら・たらこ)
- 鯛(ぶり) ●蛤(はまぐり)
- 鮭(むつ)

日によって内容が替わります。ご期待下さい。

パスタランチ 全5品

- スープ
- ポテトグラタン
- サラダ
- 本日のパスタ
- コーヒーまたは紅茶



11:30~15:00

¥980

どんぶり膳 一日限定10食

- 煮物小鉢
- 冷奴
- 黒豆
- いくらおろし丼
- 味噌汁・漬物



¥1,280

ガンコなかかとの角質もすっきり
ツルツルなめらか
驚きのかかとに!



かがやき姫 ¥1,600
ハンド&かかとクリーム ¥1,365

**好評につき
キャンペーン
再開致しました**

**エステ
全身オイルリンパ!!**

体内の老廃物をリンパ節から流します。

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**

**ゲームコーナー
イルカのしっぽ**

新台導入!!

CRばちんこアバンギャルド

癒し系ラブライブ!ばちんこ「CRばちんこアバンギャルド」の登場。真鍋かをりさん、小倉優子さんを始めとする9人のラブリーなアイドル達が、ウェイトレスやメイド、天使に悪魔など様々なコスチュームを身にまとい、大当たりを目指してくる。また、あこがれのアイドルとデートが楽しめる「デートモード」を搭載。告白のドキドキと大当たりのドキドキが完全リンク。デート中のプレイヤーの告白が、女の子にOKされれば大当たりが継続していく、ドキドキラブライブな喜び2倍の新感覚ゲームとなっています。



さかなエッセ

足専用の魚が新しくなり、手専用の魚が増えました。

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!!

ロッカーキーで
ご利用頂けます



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!

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

2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
紅花	桃の葉	紫根	コーヒー			
8	9	10	11	12	13	14
ローズマリー	どくだみ	ワイン	桃の葉			
15	16	17	18	19	20	21
桃の葉	紅茶	青リンゴ	紫根			
22	23	24	25	26	27	28
どくだみ	ローズマリー	カモミール	紅花			

● 効 能 ●

紅茶

がん予防、疲労回復、ストレス解消。



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。



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。

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。

大浴場 清掃時間

男性風呂 午前4時〜5時
女性風呂 午前3時〜4時

その他、衛生管理上、随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。

2月 寝風呂・カレンダー

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

**1月の
お客さま
アンケート**

Q & A

Q 岩盤浴が土日祝もフリータイムで利用できるようになって良い。岩盤浴の近くに水風呂があるといいと思います。(安曇野市 K.A様)

A いつもご利用ありがとうございます。使い放題コースはお正月など繁忙期もご利用頂けるようになりました。水風呂につきましては、申し訳ございませんが室内をご利用ください。

Q 外のタルの温度を冬のみ1〜2度上げてもらいたい。(塩尻市 Y.M様)

A ご意見ありがとうございます。冬季は41度の設定で夏よりも1度設定を上げておりましたが、更に1度上げて42度に致しました。

Q いやしのサウナ良くなりました。部屋全体もう1度温度が上がると以前の木の様に全身に汗がかけられるのですが。(松本市 K.M様)

A この度男性いやしのサウナを改装致しました。現在はご利用時より湿度・温度とも上がっておりますので、是非ご利用ください。

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 お風呂の中での事です。髪の毛の長い方達(大人・子供)、必ずゴムで結ぶなり髪留めでとめるなりしてほしいです。この所、長い髪の毛のまま湯船に入ってくる人がとても多く、不愉快です。(無記名)

A ご指摘ありがとうございます。係が見廻りの際、髪を結ぶゴムを差し上げてお願いするよう、再度確認・徹底して参ります。また、浴衣渡しカウンターにて髪を結ぶゴムをご用意しておりますので、必要なお客様はお気軽にお申し付けください。

お褒めのアンケート

私は旅先でその他の同じ施設を利用したことがありますが、挨拶は受付の最初の時だけであり、あとは無いです。この信州健康ランドは受付、館内歩いている時も挨拶・笑顔があり、感じが良いです。だから一日いられると思います。(山梨県 M.N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。