

## 1F 売店 プリンセスプリンセス

営業時間 AM8:00~PM10:00(日・祝日 AM7:00~)

季節限定  
10月 おいしい新そば



カゼの予防に体の芯から温める  
11月 生姜シリーズ

焼生姜・しょうがおかか・黒糖しょうが  
しょうが生ふりかけ・シャキシャキ生姜など

毎年大好評!  
12月 切り餅・りんご



## 1F Relax&Relaxation クレール

2F リラクゼーション AM10:00~翌AM3:00 エステ AM10:00~翌AM0:00  
カットサロン AM10:00~PM10:00 美容室 AM11:00~PM8:00  
(カットサロン・美容室とも土日祝AM10:00~)  
営業時間 1F あかすり(大浴場) AM10:00~翌AM2:00(※部門により営業時間が異なります)

エステからのおすすめコース

選べるフェイシャル 45分 5,775円

4種類のパックの中からお肌の状態に合わせてお好きなものをお選び頂けます。

エステ人気No.1コース

全身オイルリンパ 50分 6,300円~

全身のリンパを丁寧に流していくことで体の凝りをほぐすのはもちろん  
冷え・むくみの改善も期待出来ます。

その他お得なキャンペーンを行っております!

## 1F 和牛焼肉 櫻

営業時間 モーニング AM7:30~AM10:00  
焼肉 AM10:00~PM10:00(ラストオーダー PM9:45)

チキ鍋、スンドゥブ鍋、  
トツポギなど

体の暖まるHOTなお料理を  
ご用意してお待ち致しております。

(大広間でも召し上がれます)

大広間限定メニューもございますので  
お気軽にご注文下さい。

## 1F 和食処 あずさ

営業時間 AM11:00~PM11:00(ラストオーダー PM10:30)

忘・新年会承ります。

今年度も多数の特典をご用意しております



望みある年に  
あずさの宴会は  
今年も絶好調!!!

## 1F ゲームコーナー イルカのしっぽ

営業時間 24時間営業



楽しい!  
がここにある

新台  
続々  
登場

モンスターハンター 北斗の拳 鏡形平次 必殺仕事人

## 10F 展望レストラン キャラ

営業時間 朝食 AM6:30~AM10:00 AM11:00~(ラストオーダーPM10:30)



ハーブソーセージと  
ガーリックポテト  
630円(税込)

トマトグラatin  
630円(税込)

ホタテの和風ピラフ  
(スープ・サラダ付)  
980円(税込)

## イベントカレンダー 信州健康ランド

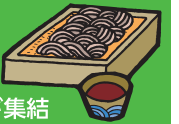
10月	7日	大人ビンゴ大会 (15:00~)
	7日	お子様イベント (16:00~)
	13日	クイズ冒険王
	14日	お子様イベント (15:00~)
	14日	ゲームコーナーイベント (13:00~)
	21日	月例カラオケ大会 (14:00~)
	23日	ストレッチ&ヨガ教室 (19:00~)
	27日	ハロウィンイベント
	28日	子供ビンゴ大会 (15:00~)
11月		大人ビンゴ大会 (15:00~)
	4日	お子様イベント (16:00~)
	4日	ゲームコーナーイベント (13:00~)
	10日	クイズ冒険王
	11日	お子様イベント (15:00~)
	18日	月例カラオケ大会 (14:00~)
	25日	子供ビンゴ大会 (15:00~)
	27日	ストレッチ&ヨガ教室 (19:00~)
12月		大人ビンゴ大会 (15:00~)
	2日	お子様イベント (16:00~)
	2日	ゲームコーナーイベント (13:00~)
	8日	クイズ冒険王
	9日	お子様イベント (15:00~)
	16日	カラオケランドチャンピオン大会 (14:00~)
	23日	クリスマスイベント
	25日	子供ビンゴ大会 (15:00~)
	23日	子供ビンゴ大会 (15:00~)
	25日	ストレッチ&ヨガ教室 (19:00~)

※予約制のイベントもございますので、恐れ入りますがお早めにご予約ください。  
※日程・時間に変更になる場合がございます。イベント内容は、告知なしで急遽変更することもございますので、ご了承下さいませ。

## 周辺イベント情報 信州健康ランド

### 第9回 信州・松本そば祭り

10月6日(土)~8日(月・祝)  
場所:松本城公園



日本各地・長野県内各地のそば屋が集結  
する全国そば祭りや、信州の特産品・地場食材等の  
スローフード大物産展などが開催されます。

### 第24回 国宝松本城古式砲術演武

10月21日(日) ※雨天中止  
場所:松本城本丸庭園

鉄砲隊員の装備品、火縄銃の種類、発射までの一連の動き  
は必見です。火縄銃の轟音と共に楽しみ下さい。

### 上高地 紅葉

見頃 例年10月初旬~下旬頃



穂高岳の山頂から始まる紅葉は急速に山を下り、初雪が来る  
頃に紅葉の見頃となり、秋本番です。河童橋からの眺めは見  
事です。また、六百山の裾にあるナナカマドが赤く色づきます。

### りんご(サンふじ)

例年11月上旬~下旬頃



日本でもっとも栽培されているりんご・ふじ。このふじを無袋  
で栽培した「サンふじ」はJA全農長野の登録商標です。日光  
や風雨にさらされて育つ為に多少表皮が荒れますが、ビタ  
ミン・ミネラルも豊富になり、味も一段と濃厚になります。

※こちらで紹介しました周辺イベントは天候などの理由で変更になる場合もございます。ご了承下さい。

### お客様アンケート

皆様から寄せられた、  
ご意見・ご感想を紹介します。

ご意見	客室にパソコンを持ち込み置くこと、 手元のキーボードを照らす小さな照明が 必要です。
回答	ご案内不足で申し訳ございませんでした。 電気スタンドの貸出しがございますので、フ ロントにお申し付けください。
ご意見	プールの飛び込みにて水がかかり、 残念でした。
回答	大変申し訳ございませんでした。飛び込み禁 止の旨の表示はしておりますが、係も必ず見 廻りの際には目を配り、声掛けを徹底するよ うに指導して参ります。