

# 信州健康ランド

## インフォメーション

2012  
4・5・6  
月

〒399-0701 長野県塩尻市広丘吉田366-1  
☎0263-57-8111 ☎0263-57-1228  
http://www.kur-hotel.co.jp

毎月第4火曜日は大人気!!  
**ストレッチ&ヨガ教室** **無料**  
4/24・5/22・6/26 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、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。



**ご入館で  
対象のお客様に  
プレゼントがあります**

5月 5日(土) 子供の日 **お子様に**

5月 13日(日) 母の日 **女性の方に**

6月 17日(日) 父の日 **男性の方に**



Father's Day

Children's Day

Mother's Day

### さかなDEエステお試しパック新登場!!

さかなDEエステ 平日限定お子様入館パック  
**入館料+さかなDEエステ(5分)が…なんと1,100円!**  
ちょっとやってみたい…今日は時間が無いから…  
そんな時は、このパックがオススメです!

### お知らせ

毎年恒例 **夏祭り**  
8月4日(土)・5日(日)に  
開催します!!  
詳細は次号にてお知らせ致します。

みんなのさんかを  
まってるよ!

## 子供イベント

会場: 2F 宴会場

会場は当日変更になる場合がございます。ご了承下さい。



4月1日(日)	おえかき	15:00~
8日(木)	ボウリング	15:00~
14日(土)	クイズ冒険王	
22日(日)	子供ビンゴ大会	14:00~
5月6日(日)	工作教室	15:00~
12日(土)	クイズ冒険王	
13日(日)	おえかき	15:00~
27日(日)	子供ビンゴ大会	14:00~
6月3日(日)	ボウリング	15:00~
9日(土)	クイズ冒険王	
10日(日)	ヨーヨーつり	15:00~
24日(日)	子供ビンゴ大会	14:00~

## サークル活動の 発表会しませんか?

サークル活動の発表の場として、  
健康ランドを使ってみませんか?  
内容は何でもOK!  
お問い合わせ・お申し込みは  
フロント又はお電話で!!  
お待ちしております。



ぜひご利用下さいませ!!

## 1F 和牛焼肉「櫻(けやき)」 営業時間が変わりました

モーニング AM7:30~10:00 焼肉 PM5:00~AM1:00  
(ラストオーダー AM0:30)

月に2回、生の果物などがお楽しみいただけます!!  
リニューアルオープン以降、イベント風呂はなくなりました。

4月	13日(金)~15日(日)	茗荷風呂	5月	5日(土)~7日(月)	菖蒲風呂	6月	8日(金)~10日(日)	ヨモギ風呂
	26日(木)~28日(土)	レモン風呂		25日(金)~27日(日)	さくらの葉風呂		24日(日)~26日(火)	ビワの葉風呂

## 寝風呂カレンダー

4月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	紅花	青りんご	紫根	どくだみ			
	8	9	10	11	12	13	14
	どくだみ	ワイン	桃の葉	ローズマリー			
	15	16	17	18	19	20	21
	ブルーバナー	紅花	青りんご	紫根			
	22	23	24	25	26	27	28
	紫根	どくだみ	カモミール	ワイン			
	29	30					
	桃の葉						

5月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
			ローズマリー	ブルーバナー	紅花		
	6	7	8	9	10	11	12
	紅花	青りんご	紫根	どくだみ			
	13	14	15	16	17	18	19
	ワイン	桃の葉	ローズマリー	ブルーバナー			
	20	21	22	23	24	25	26
	ブルーバナー	紅花	青りんご	カモミール			
	27	28	29	30	31		
	紫根	どくだみ	ワイン				

6月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
						ワイン	桃の葉
	3	4	5	6	7	8	9
	桃の葉	ローズマリー	ブルーバナー	紅花			
	10	11	12	13	14	15	16
	青りんご	紫根	どくだみ	ワイン			
	17	18	19	20	21	22	23
	ワイン	桃の葉	ローズマリー	ブルーバナー			
	24	25	26	27	28	29	30
	紅花	カモミール	紫根	どくだみ			