

2022年7月

LINE@
@wza0324m
お店とあなたにちろろ！



日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
メンズDayも開催いたします！！ メンズDayにご来館の男性のお客様には 入館時、アメニティとドリンクプレゼント！！ ご利用お待ち申し上げております！！			7月7日はラインお友だち半額 事前にクーポンを配信致しますので そちらのクーポンご利用で入館料半額！ クーポンの配信をお待ちください		1	2
3	4	5	6	7	8	9
土日祝限定 ガチャガチャの日 無料券が当たるかも？？ ※ご利用は次回から	LINE LINEポイント 2倍DAY 入館時、QRコード読み取りで ポイント2倍！！	レディースDay ご来館の女性のお客様に アメニティプレゼントとドリンクプレゼント	入浴料 半額 上高井郡の日 下高井郡の日 中学生以上半額 小学生以下無料 ※身分証明が必要です	七タクーポン LINEお友だち半額 事前にクーポンを配信 入館料半額となります	誕生月の日 7月誕生月のお客様は 入館料半額！ ※身分証明が必要です。	土日祝限定 ガチャガチャの日 無料券が当たるかも？？ ※ご利用は次回から
10	11	12	13	14	15	16
土日祝限定 ガチャガチャの日 無料券が当たるかも？ ※ご利用は次回から		メンズDay ご来館の男性のお客様に アメニティプレゼントとドリンクプレゼント	入浴料 半額 中野市民の日 飯山市民の日 中学生以上半額 小学生以下無料 ※身分証明が必要です		シルバー割DAY 65歳以上のお客様は入館料半額！ ※身分証明が必要です	土日祝限定 ガチャガチャの日 無料券が当たるかも？？ ※ご利用は次回から
17	18	19	20	21	22	23
土日祝限定 ガチャガチャの日 無料券が当たるかも？ ※ご利用は次回から	土日祝限定 ガチャガチャの日 無料券が当たるかも？ ※ご利用は次回から	レディースDay ご来館の女性のお客様に アメニティプレゼントとドリンクプレゼント	入浴料 半額 須坂市民の日 中学生以上半額 小学生以下無料 ※身分証明が必要です	休館日 朝風呂のみの営業となります 朝6:00～朝10:00迄	LINE LINEポイント 2倍DAY 入館時、QRコード読み取りで ポイント2倍！！	土日祝限定 ガチャガチャの日 無料券が当たるかも？？ ※ご利用は次回から
24	25	26	27	28	29	30
土日祝限定 ガチャガチャの日 無料券が当たるかも？ ※ご利用は次回から	誕生月の日 7月誕生月のお客様は 入館料半額！ ※身分証明が必要です。	メンズDay ご来館の男性のお客様に アメニティプレゼントとドリンクプレゼント	入浴料 半額 上水内郡の日 長野市民の日 中学生以上半額 小学生以下無料 ※身分証明が必要です	夏休み 子育て応援割引 お子様と一緒に来館し 大人入館料半額！！※3名まで	夏休み 子育て応援割引 お子様と一緒に来館し 大人入館料半額！！※3名まで	土日祝限定 ガチャガチャの日 無料券が当たるかも？？ ※ご利用は次回から
31	癒し処オアシス あけびの湯小布施店 「本格手もみのプロが真心こめて癒します」 全身もみほぐし・タイ古式マッサージなどメニューも豊富に ご用意しておりますので、是非ご利用くださいませ 日頃の疲れを温泉とマッサージで癒してみたいはいかがですか			筋膜リリース教室開催のお知らせ 「体の疲れが取れない」「ダイエットしたい」と言う方には 「筋膜の柔軟性を高めて癒着をほぐしてくれる 「筋膜リリース」にチャレンジしてみましよう♪ お問い合わせは ☎026-266-0360まで		

小布施温泉あけびの湯
〒381-0211
長野県上高井郡小布施町大字雁田1311

本格手もみのプロが真心こめて癒します
BODY 癒し処オアシス
全身もみほぐし 3500円 (45分)

全身もみほぐし	タイ古式マッサージ
45分 3500円 60分 4000円	45分 4500円 60分 5000円
90分 6000円 120分 8000円	90分 7000円 120分 9000円
全身オイルリンパ	足ツボフットマッサージ
45分 4500円 60分 5000円	45分 3500円 60分 4000円
90分 8500円 120分 10000円	

026-247-4880 営業時間/10:00～21:00 (ラストオーダー20:00)

New オープン
 からだの美容室 HONEY&KITCHEN
あけびの湯館内3階
 体の疲労をリセット！心身を整える
「極上の脱力感」を体験してください♪

1 **足裏がるふわ角質ケア**
 (保湿しながら磨き上げます)
 3,300円(税込)…30分
 3,850円(税込)…45分 (リンパマッサージ付)

2 **極楽ドライヘッドスパ**
 1,375円(税込)…15分
 4,125円(税込)…45分

HONEY&KITCHEN ハニー&キッチン
 予約制 TEL 026-266-0360

“筋膜リリース教室”のお知らせ
 毎週火曜日 11時～ 場所：あけびの湯3階
 ※初回6月21日(火)～毎週開催！
 長時間のデスクワークや運動不足が続くと、筋肉がこり固まり、繊維層を覆っている「筋膜」が癒着してしまうことがあります。筋膜の癒着がひどくなると全身の倦怠感や痛みを招き、可動域の縮小や柔軟性が損なわれる原因にもなります。
 「体の疲れがなかなか取れない」「ダイエットしたい」「ずっと健康で歩き続けたい」という方は、筋膜の柔軟性を高めて癒着をほぐしてくれる「筋膜リリース」にチャレンジしてみましよう♪

筋膜リリースのやり方やメリットについて詳しく解説いたします。初心者でも簡単にトライできる、脇や肩甲骨、背中、太もも、ふくらはぎの筋膜リリースをご紹介します。

参加費 2,500円
 定員8名
 (入館料ランチ付き)

HONEY&KITCHEN ハニー&キッチン
 予約優先 TEL 026-266-0360

