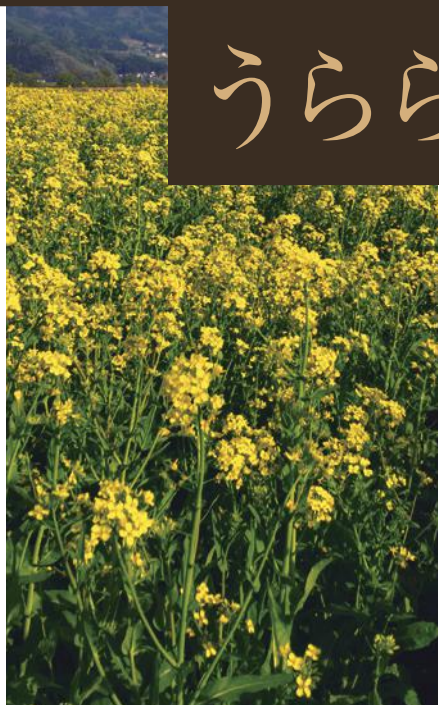




若葉を萌やし、花つける春

うららかな陽気に誘われる旅を。



斎藤ホテル
ホームページ





“ひとり旅”で自由気ままに ホテルステイと花めぐり

誰かと旅行にでかけるときは、休みを合わせて、観光したいところ、立ち寄りたいお店、食べたい食事、買いたいおみやげなどお互いが満足できるようスケジュールを組みますよね。

そんな時間もワクワクして楽しいけれど、時には誰にも気兼ねせず、自分のペースで楽しむ

“ひとり旅”をしたくなりませんか？

複合的に楽しめる斎藤ホテルにはひとりで宿泊される方も多く、歓迎しています。

冬から春へと季節が移ろい、おでかけしやすくなる3、4月。斎藤ホテルで“ひとり旅”でホテルステイを楽しみませんか？



読者限定 春のおひとり様プラン

料金 1泊1室スタンダードタイプご利用時
お1人様（夕朝食付料金、消費税込・入湯税別）

	通常	おひとり様プラン
5泊	103,400円	97,900円
4泊	86,900円	82,500円
3泊	69,300円	66,000円

※ご滞在中に気兼ねなくお過ごしいただくため、お部屋の清掃は省略させていただきます。清掃スタッフはお部屋に入りません。ただし2日目以降、お部屋の清掃に入らせていただくプランもございます。
※入湯税は大人1泊につき150円です。※夕朝食はビュッフェスタイルとなります。11,550円増にて夕食1回Restaurant溪に変更可。

ひとり旅をこよなく愛する方を対象に、斎藤ホテルにおひとりで連泊をお得に楽しめる
「おひとり様プラン」をご用意しました！

期間：2025年3月16日（日）～4月25日（金）



スタンダードタイプ
和室タイプ（8畳）



スタンダードタイプ
洋室タイプ（ツインベッド）

「斎藤たよりを見た」とご予約ください。TEL 0268-44-2211

1泊または2泊でご宿泊希望のお客さまは、
ホームページからのご予約がおすすめです。
<https://www.saito-hotel.co.jp/>



スタッフがおすすめる

ひとり旅を満喫するなら！？ おすすめ 5泊6日プラン



1日目

14:30 斎藤ホテルの送迎バスで移動し、チェックイン
16:30 温泉
18:00 ビュッフェダイニング溪泉で夕食
20:00 温泉
22:30 早めに就寝



日替わりだから楽しい！
好きな料理を自由に選ぶビュッフェ料理

斎藤ホテル1階にあるビュッフェダイニング溪泉。夕食では日替わりのビュッフェ料理をご提供しています。
4月なら「郷土料理フェア」を開催しているの、信州らしい春の山菜がおすすめ。ほかにも和洋中の料理をはじめデザート、フルーツ、ドリンク類も充実！少人数用のテーブルも多いので、気兼ねせず食事に集中できます。気さくなスタッフとおしゃべりもぜひお楽しみください。

ホテル発着！気軽に参加できる斎藤駕籠屋のツアー



斎藤ホテルでは、自社で旅行業も営んでいます。毎月専属のスタッフがツアーのプログラムを考案している長野県＋近隣県を日帰りでご案内するツアー「斎藤駕籠屋」を実施。残雪のある北アルプス連峰を楽しむ「大町安曇野北アルプス展望ツアー」。この季節にしか出会えない信州らしい景色をご堪能ください。

2日目

7:30 朝食
9:00 斎藤駕籠屋「大町安曇野北アルプス展望ツアー」に出発
17:00 ホテルに到着 客室でしばし休憩
19:00 ビュッフェダイニング溪泉で夕食
21:00 温泉
22:30 就寝



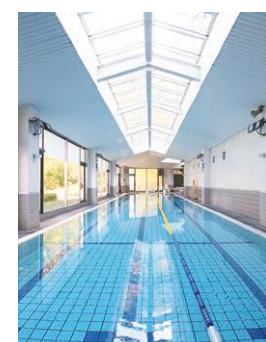
2日続けて斎藤駕籠屋に参加
信州の花めぐり



晴れている日が多い時期には、ぎゅっと予定を詰め込んで斎藤駕籠屋に2、3回参加するのもおすすめです。天下第一の桜といわれる高遠城址公園の桜。固有種のタカトコヒガンサクラは小ぶりで赤みがかった花が特徴で、その色合いから写真に撮ると青空によく映えます。

3日目

7:00 朝食
8:45 斎藤駕籠屋
「高遠城址公園の桜」ツアーに出発
17:00 ホテルに到着 客室でしばし休憩
19:00 ビュッフェダイニング溪泉で夕食
21:00 温泉
22:30 就寝



連泊なら、ホテルにこもってのんびりも可能に

2日続けて参加したバスツアーの楽しかった余韻に浸るなら、4日目は贅沢にホテルの中で寛いでみるのもおすすめです。斎藤ホテルの客室にはミニキッチンが備わっているの、お茶を淹れたり、温泉街で購入したおまんじゅうなどをお茶請けにしてテレビを観るなど自宅のような過ごし方ができるのも特徴。ほかにも専属トレーナーがいるバーデン倶楽部のレッスンに参加すれば、溜まった疲れや凝りがほぐれてスッキリとするはずですよ。

4日目

7:30 朝食
11:00 鹿教湯温泉を散策
12:00 ランチは、ビュッフェダイニング溪泉で人気のあんかけ焼きそば
13:30 温泉
15:00 バーデン倶楽部の無料レッスン
「水中ウォーキング」に参加
18:00 ビュッフェダイニング溪泉で夕食
21:00 温泉
22:30 就寝



路線バス・千曲バス株式会社
時刻表はこちら



自由におでかけ &
最終日は Restaurant 溪の信州フレンチ

鹿教湯温泉がある上田市は、各地域にさまざまな魅力ある歴史、文化が育まれています。なかでも上田駅界隈は、真田氏の居城であった上田城跡につくられた上田城跡公園があり、例年3月下旬～4月上旬に桜が見頃を迎えます。
たっぷり自由におでかけを楽しんだら、ちょっと贅沢に「Restaurant 溪」でフルコース料理を楽しみましょう。通常の宿泊料金に加工したと、滞在中1回「Restaurant 溪」で夕食をご利用いただけます。

※加工料金は3/15（土）までは8,690円、3/16（日）からは11,550円となります。詳しくは4ページをご覧ください。

5日目

7:30 朝食
斎藤ホテルから近いバス停
「鹿教湯温泉」から「上田駅」
まで約70分路線バスで移動
上田駅界隈を散策 & お買い物
13:00 上田駅界隈でランチ
16:00 路線バスの最終便が早いので、
事前に確認しながらホテルに戻る
18:00 「Restaurant 溪」で
信州フレンチのコース料理
20:00 温泉
21:30 図書室で読書
23:00 就寝

最後に売店で買い忘れた
おみやげを購入

信州の春を存分に満喫したひとり旅。チェックアウトの際は売店も覗いてみましょう。一般的なスーパーではなかなかお目にかかれない棒寒天や市田柿、上田市の伝統織物で日本三大紬のひとつ上田紬の作品など信州らしさあふれるおみやげが揃っています。自分のためにお気に入りのおみやげをいかがですか？

6日目

11:00 チェックアウト

湯けむり 現代湯治プラン

読者限定

料金のご案内

2名1室 スタンダードタイプ利用時 大人お1人様ご利用時
(夕朝食付料金 消費税込・入湯税別)

1泊通常料金 18,150円～

スタンダードタイプ=和室タイプ(8畳)/洋室タイプ(ツインベッド)

連泊するほど
おトク!!

～2025年3月15日㊥まで

	「斎藤たより」を お読みのお客様	「Restaurant溪」 ご夕食1回利用時料金
5泊	66,000円	74,690円
4泊	57,200円	65,890円
3泊	46,200円	54,890円

2025年3月16日㊤～7月31日㊤まで

※5月3日㊥～5月5日㊤を除く

	「斎藤たより」を お読みのお客様	「Restaurant溪」 ご夕食1回利用時料金
5泊	75,900円	87,450円
4泊	64,900円	76,450円
3泊	52,800円	64,350円

一部期間をのぞいて、週末も同料金で宿泊できます



スタンダードタイプ
和室タイプ (8畳・33㎡)



スタンダードタイプ
洋室タイプ (ツインベッド・29㎡)

お部屋をグレードアップしませんか？

+1,100円/1泊で

・スーベリアツイン
・スーベリア ユニバーサルツイン
(通常2名1室お1人さま料金19,800円～)

+2,200円/1泊で

・デラックス和室10畳角部屋
・デラックス和洋室
(通常2名1室お1人さま料金21,670円～)

お客さまのニーズに応える バリエーション豊かな客室



スーベリアツイン (36㎡)



スーベリア
ユニバーサルツイン (46㎡)



デラックス和室
10畳角部屋 (47㎡)



デラックス和洋室 (47㎡)

◆湯けむり現代湯治プラン ※ご滞在中はお部屋の清掃は省略させていただき、清掃スタッフはお部屋に入りません。ただし2日目以降もお部屋の清掃に入らせていただくプランもございます。 ※1名様でのご利用は1泊5,500円アップ。
※お子様料金について3歳未満は無料、3歳～小学生未満は大人料金の50%、小学生は大人料金の70%のご宿泊料金をいただきます。 ※3名様以上でのご利用はデラックスタイプをご用意いたします。 ※上記期間以外の料金はお問
い合わせください。 ※料金表記は消費税込・入湯税別となります。 ※夕朝食ともにビュッフェダイニング渓泉でのお食事となります。 ※3/15(土)までは1人8,690円、3/16(日)からは1人11,550円増にて、ご夕食(1回)を
Restaurant溪での「信州フレンチコース」に変更いただけます。お電話にてご要望ください。 ※Restaurant溪でのご夕食は12才以上大人料金のみとなります。

特別な日に
おすすめの客室

10F プレミアムフロア 溪-Kei- に泊まるプラン

料金のご案内 2名1室ご利用時 大人お1人様料金 (夕朝食付料金 消費税込・入湯税別)

1泊通常料金 Aタイプ 29,700円～
Bタイプ 29,370円～
Cタイプ 26,620円～

Aタイプのお部屋



広々とした
プレミアムな
和洋室です。
(57㎡)

Bタイプのお部屋



Aタイプより
少しコンパクトな
和洋室です。
(44㎡)

Cタイプのお部屋



ツインベッドの
洋室です。
(33㎡)

～2025年3月15日㊥まで

	「斎藤たより」を お読みのお客様	「Restaurant溪」 ご夕食1回利用時料金
5泊	122,100円	130,790円
4泊	99,220円	107,910円
3泊	76,340円	85,030円

2025年3月16日㊤～7月31日㊤まで

※5月3日㊥～5月5日㊤を除く

	「斎藤たより」を お読みのお客様	「Restaurant溪」 ご夕食1回利用時料金
5泊	139,700円	151,250円
4泊	113,300円	124,850円
3泊	86,900円	98,450円

※お子様料金について3歳未満は無料、3歳～小学生未満は大人料金の50%、小学生は大人料金の70%のご宿泊料金をいただきます。 ※上記期間以外と1名様、3名様以上の料金はお問い合わせください。 ※ご滞在中の清掃はご要望
に応じ、毎日でも可能です(チェックイン時にお伺いいたします)。 ※清掃をご希望される場合は前日のお昼12:00までにご連絡ください。10:00～12:00に清掃を行います。 ※料金表記は消費税込・入湯税別となります。 ※夕朝食と
もにビュッフェダイニング渓泉でのお食事となります。 ※Restaurant溪でのご夕食は12才以上大人料金のみとなります。

～2025年3月15日㊥まで

	「斎藤たより」を お読みのお客様	「Restaurant溪」 ご夕食1回利用時料金
5泊	114,950円	123,640円
4泊	93,500円	102,190円
3泊	72,050円	80,740円

2025年3月16日㊤～7月31日㊤まで

※5月3日㊥～5月5日㊤を除く

	「斎藤たより」を お読みのお客様	「Restaurant溪」 ご夕食1回利用時料金
5泊	138,050円	149,600円
4泊	111,980円	123,530円
3泊	85,910円	97,460円

～2025年3月15日㊥まで

	「斎藤たより」を お読みのお客様	「Restaurant溪」 ご夕食1回利用時料金
5泊	103,400円	112,090円
4泊	84,260円	92,950円
3泊	65,120円	73,810円

2025年3月16日㊤～7月31日㊤まで

※5月3日㊥～5月5日㊤を除く

	「斎藤たより」を お読みのお客様	「Restaurant溪」 ご夕食1回利用時料金
5泊	124,300円	135,850円
4泊	100,980円	112,530円
3泊	77,660円	89,210円

連泊で楽しむ 館内イベント

斎藤ホテルでは長期滞在中のホテルステイがより楽しくなるサービスやイベントを用意しています。
心と体の健康をテーマにした「楽しむ」「味わう」「ととのう」の3ジャンルの情報をご紹介します。

楽しむ 春のお客さま感謝祭

斎藤ホテルにご宿泊いただく皆さまに感謝の気持ちを届けたい。
そんな思いで、ホテルスタッフが一丸となって
バラエティーに富んだイベントをご用意しています。

日程

2025年
4月3日㊤

感謝祭限定ツアー

4月4日(金)も宿泊される方を
対象にツアー無料プレゼント♪

松本～諏訪をめぐるツアー

注目は、明治天皇もお泊まりになら
れたことがある「諏訪本陣岩波家」。
中山道 随一
の庭園をお楽
しみてください。



※写真はイメージです

ビュッフェダイニング 渓泉

“大人気のローストビーフ”

料理スタッフがその場で切り分けてご
提供いたします。春らしいふきみソース
でお楽しみください。

“オリジナルドリンクサービス”

感謝祭の日だけ、特別にレストラン
スタッフ特製のオリジナルドリンクをご用
意しています。

ロビーdeナイトショー

通常は金曜日のみ開催しているロビー
コンサート。ホテルのスタッフやOBらで結
成した「ゆず茶バンド」などが出演します。

12名様
限定

バーデン倶楽部 イベント

所要時間 1時間30分程度
集合 1Fロビー (14:45)
参加費 無料 ※要予約

※当日は水中ウォーキングのレッスンは通常どおりおこないます。
※イベントは天候などの状況により変更・中止になる場合がございます。

「鹿教湯を歩こう!」

温泉街を散策しながら、ご自身のペース
でウォーキングを楽しみませんか? 傾斜
の多い鹿教湯の地形を活かし、しっかり歩
いて足腰を鍛えましょう!

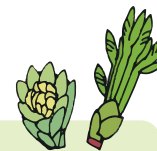


日替わりメニューがうれしい!

ビュッフェダイニング 渓泉

郷土料理フェア

2025年
4月1日㊤～30日㊤



信州の食文化を味わう!

信州は8割が山地という環境から、新鮮な野菜や清ら
かな雪解け水で育つ川魚などの山川の幸に恵まれていま
す。その多様な郷土料理文化をこの機会にお楽しみいた
だけます。期間中には春の訪れを感じる山菜料理にも出
合えるかもしれません。 ※郷土料理メニューは日替わりで提供いたします。



※写真はイメージです

Restaurant 溪

～2025年3月16日㊤より価格改定のお知らせ～

この度、より良い信州産の食材とサービスをお届けするため価格を
18,150円(税・サ込)に改定させていただきます。何卒ご理解を賜りま
すようお願い申し上げます。

現代湯治プランの料金を
1人8,690円増(3/16㊤～11,550円増)
を加算いただくと、**滞在中に1回**
Restaurant溪での夕食に
変更いただけます。

Restaurant 溪の
ホームページは
コチラ



Restaurant溪のスタッフ 久保 優利 がソムリエの資格を取得!

ご来店くださるお客さまにワイン通の方も多いことから、もっ
とワインについて学び、知識を得ることが大切だと感じてソムリ
エの資格を取得しました。これまで以上にお客さまとの交流を
楽しみなが、より知見を深めていきたいと考えております。

NAGANO WINEの魅力は、身近で親しみやすいこと。訪
れる機会の少ない外国とは異なり、旅行などで長野県を訪
れ、地域の魅力に触れ、そこで育まれたワインに思いを馳せる
ことができます。長野県は信州ワインバレー構想により、生産
者が各地にいます。好みのワインを見つけたら、ワイナリーの見
学をしてみるのもおすすめです。



たよりを見て
ご予約いただいた
限定特典

ペアリング
ワイン
500円引
でお楽しみ
いただけます

「斎藤たよりを見た」とご予約ください。TEL 0268-44-2211
(お電話でのご予約は9:30～18:00まで)

1泊または2泊でご宿泊希望のお客さまは
ホームページからのご予約もできます▶▶▶

斎藤ホテル

検索

新体制で充実のプログラム！

バーデン倶楽部のご利用方法

トレーニングルーム

誰でも参加できる運動プログラムと、個々の健康状態からトレーナーが考案するパーソナルメニューを提供。



利用時間	7:00～20:00 (トレーナーがいる時間は9:00～18:00)
レンタル	トレーニングシューズ(20.0cm～28.0cm) 1泊500円～
注意事項	・土足厳禁です ・動きやすい服装でご利用ください ・ランニングマシンやウェイトを使うマシンを使用する際はトレーニングシューズを着用ください ・飲酒状態の方のご利用はお断りします ・食後や入浴後は最低1時間以上の休憩をとってからご利用ください

バーデン倶楽部とは

地下1階にあるトレーニングルームと温泉プール。「心とカラダの健康づくり」をテーマにしています。さまざまな技術を有する3人の女性トレーナーが皆さまを出迎えます。

温泉プール

「歩く」コースと「泳ぐ」コースの2つのコース。水中ならではの浮力や水圧を利用したトレーニングが行えます。



利用時間	7:00～22:00
レンタル・販売	水着レンタル(子ども・男性500円～、女性1,000円～) ゴーグル販売(大人用2,000円・子ども用1,700円) プール用おむつ販売(1枚200円) ※スイムキャップのレンタルは無料
注意事項	・プール、ジャグジー、サウナのご利用時は水着を着用してください ・着替えは大浴場の脱衣所をお願いします。大浴場が清掃中の場合はプール入口横の簡易脱衣所をご利用ください ・プールから出るときはバスタオルでしっかりと水気を拭き取ってください

レッスン ー例 「ストレッチ」

全身をじっくりと伸ばして柔軟性を高めるレッスンです。

日時	毎日11:00～11:40	参加費	無料
定員	8名(要予約)		



有料レッスン 参加費 (お1人様):各1,000円

ボウスプリングヨガ 日時 月曜日 9:50～10:30

リズムシャドー 日時 水曜日 9:50～10:30

かんたんエアロビクス 日時 金曜日 9:50～10:30

レッスン ー例 「水中ウォーキング」

水の浮力によって関節への負担は軽減されながらも、水圧によって筋肉にほど良い負荷をかけることができる効率の良いトレーニングです。

日時	土曜日以外の15:00～15:30	参加費	無料
定員	10名(要予約)		



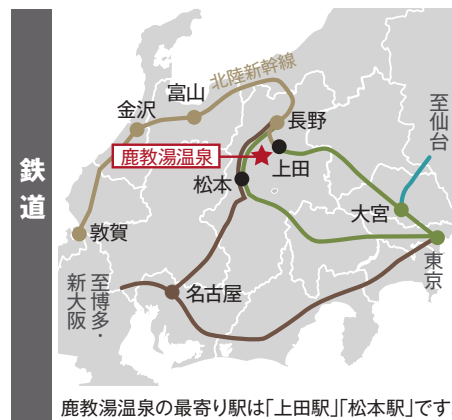
パーソナルメニュー ポールウォーク

参加費 (お1人様):30分 3,000円 (別途レンタルポール300円)

ポールを使って歩くと全身を効率よく動かすことができ、姿勢の改善や筋力アップ、ダイエットなどの効果をもたらします。協会認定のトレーナーと一緒に歩きながら、ポールを使って正しいウォーキングを学びましょう。



交通案内 ー県外から鹿教湯温泉へー



東京方面から

東京駅 11:04発	北陸新幹線あさま609号	上田駅12:34着
新宿駅10:00発	特急あずさ13号	松本駅12:37着

東北方面から

仙台駅 9:25発	東北新幹線やまびこ130号 (10:59に大宮着で乗り換え)	大宮駅11:29発	北陸新幹線あさま609号	上田駅12:34着
-----------	-----------------------------------	-----------	--------------	-----------

北陸方面から

金沢駅 9:17発	北陸新幹線はくたか558号		上田駅10:57着	
敦賀駅 9:58発	北陸新幹線はくたか560号 (12:24に長野駅着で乗り換え)	長野駅12:29発	北陸新幹線あさま616号	上田駅12:40着

名古屋・関西 博多方面から

名古屋駅 11:00発	特急じなの9号	松本駅13:05着		
.....				
博多駅 7:15発	東海道・山陽新幹線のぞみ6号	名古屋駅 11:00発	特急じなの9号	松本駅13:05着
(新大阪駅から乗車の場合は9:45発。10:34に名古屋駅着で乗り換え)				

斎藤ホテルの 無料送迎バス 予約制

毎日運行 所要時間 約40分	往路 上田駅温泉口・松本駅お城口より 13:30発
復路 ホテル出発 11:00発	各駅(上田駅・松本駅)到着 11:45頃着

予約制になっておりますので、ご宿泊お申込みの際にご利用の旨をお伝えください。

工事や天候状況などで週末は特に松本方面へ行く道路が混雑します。予定の列車に乗り遅れるなどのトラブルを避けるため、事前にチケットを取得する方は、乗車時間に余裕のあるチケットの手配等をさせていただきますよう、お願いいたします。

路線バス 1,250円 → 500円 上田駅～鹿教湯温泉駅間の路線バス(千曲バス)の料金がお得です。

お待ち合わせ場所



「斎藤たよりを見た」とご予約ください。

TEL 0268-44-2211

お電話でのご予約は
9:30～18:00まで

1泊または2泊でご宿泊希望のお客さまはホームページからのご予約もできます。

<https://www.saito-hotel.co.jp/> 斎藤ホテル

Q 検索

全客室・館内は禁煙です。

●個人情報について

斎藤ホテルでは、ご宿泊時に記入していただいた個人情報等を利用し、斎藤ホテルからのご案内やご連絡に使用させていただきます。今後、斎藤ホテルからのDMなどがご不要でしたら、お手数ですがその旨をご連絡ください。翌月からDMなどの送付を停止いたします。この件に関するお問い合わせは、右記電話番号までお願いいたします。 鹿教湯温泉斎藤ホテル ☎0268-44-2211またはフリーダイヤル0120-31-1079



斎藤ホテル

〒386-0323 長野県上田市鹿教湯温泉1387-2
TEL 0268-44-2211 FAX 0268-45-3540
(電話予約 9:30～18:00)

斎藤ホテル Q 検索
<https://www.saito-hotel.co.jp/>

