



2026



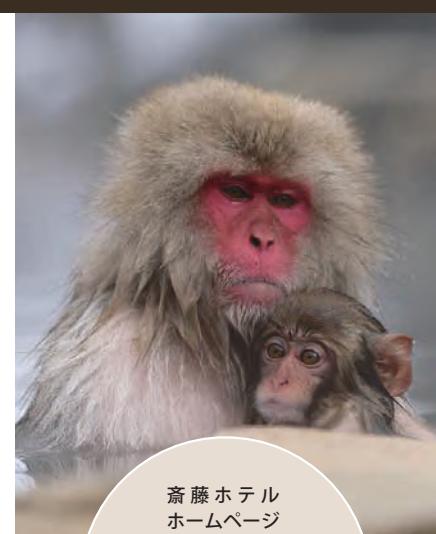
1・2月号

Vol.240



新しき年に

鹿教湯に息づく ぬくもりを感じて



斎藤ホテル
ホームページ



斎藤ホテル



結びの季、そして迎えの季へ
斎藤ホテルをご利用いただいた皆様に
感謝の気持ちを込めて

日頃より斎藤ホテルをご利用いただき、心より感謝いたします。

2025年は、物価高によりさまざまな方面で影響が生じた年でした。そんな中でも、わざわざ斎藤ホテルを選び、お越しいただいたお客様に喜んでいただけるよう、料理やサービスの質をより向上させようと一丸となって取り組んでまいりました。同時に、当ホテルがある鹿教湯温泉のさらなる魅力向上にも力を入れています。歴史ある温泉は当然として、コンパクトにまとまった温泉街と文殊堂・五台橋の周辺の見事な自然環境が体感できることが大きな魅力です。私は毎朝湯坂をくだり、五台橋をわたって文殊堂へお参りにいくことを目課としています。季節によって内村川のイワナやヤマメが悠々と泳ぐ姿、川を渡る風、新緑から紅葉への木々の変化など飽きることはありません。私自身が愛してやまないこの地域のために、



代表取締役社長 斎藤 宗治

平素より斎藤ホテルをご利用いただき、心より感謝申し上げます。

鹿教湯温泉は昔ながらの静かな湯治場で、四季の移り変わりが実感できる、皆さまの「ふるさと」のような場所です。当ホテルの裏手を流れる内村川のせせらぎやビュッフェダイニング渓泉やRestaurant 溪の大きな窓から見えるすくすく伸びゆく新緑の生命力、ダイナミックに色を織りなす紅葉、そして静謐な空気に満ちた冬景色。鹿教湯温泉の自然は1日として同じ姿ではなく、ここで働いている私から見ても飽きのこない魅力に満ちています。

最近では皆さまをお迎えする接客の最前線にいる機会は減っていますが、それでも「元気にされていましたか?」と声をかけていた



総支配人 中尾 徹也

2025年多くのお客様にお越しいただき、温かい笑顔と貴重なご縁に包まれた一年となりました。皆さまに支えられ、私たちはより心地よい空間づくりとおもてなしに努めることができました。誠にありがとうございました。

今年を振り返って特に印象に残っていることは、長年にわたり当館をご利用くださっているご家族が、お子さま、お孫さまの3世代でお越しくださいり、Restaurant 溪でご結婚記念日のお祝いをされたことです。「斎藤ホテルは家族の思い出が詰まった場所です」とお話しきださったその笑顔に、私たちも“宿としての役割”的な喜びをあらためて感じ、お客様の人生の節目や大切な記念日に寄り添える宿であるこの尊さを感じました。

2026年は、これまでにいただいたご縁を一層大切にし、リピー



取締役副支配人 岡崎 成利



斎藤ホテル流 新年のおもてなし

毎年恒例! つきたてのお餅をどうぞ
お餅つき & ふるまい

年末年始に斎藤ホテルにご宿泊してくださる皆さんに感謝の気持ちを込めて開催している、スタッフによるお餅つき。昔ながらの杵と臼を用意して、スタッフがテンポ良くついていきます。その掛け合いも見どころです。市販とは異なる、艶やかさと弾力の良さはつきたてならでは。きなこやゴマなどと合わせてふるまいますので、ぜひご賞味ください。

開催日 2025年12月31日(火)～2026年1月4日(土)
時間 午前10時30分～
場所 ホテル1階ロビー

バーデン俱楽部よりお知らせ お餅つき & ふるまい期間中のレッスン日時に変更があります。

- ストレッチ 12月31日(火)～1月4日(土) 11:30～12:10に変更
- 水中ウォーキング 12月31日(火)～1月4日(土)は休講
- かんたんエアロピクス 1月1日(日)は休講

開催日 2026年1月7日(火)
「ビュッフェダイニング渓泉」は、ランチタイムも営業。人気の「あんかけ焼きそば」は長野県のソウルフードの1つ! 野菜などの具材を入れた熱々のあんを麺にかけた中華料理は寒い冬こそおすすめです。からし酢をかけて味変をしながらお楽しみください。

営業時間 12:00～13:00

冬にしか出合えない鹿教湯の景色を楽しむ 「鹿教湯温泉氷灯ろう夢祈願」

開催期間 2025年12月26日(金)～2026年1月31日(土)

五台橋から文殊堂、薬師堂周辺に200個ほどの氷灯ろうで彩る鹿教湯の冬の風物詩ともいえるイベント。Restaurant 溪を利用すれば、食事をしながら氷灯ろうの景色を望むことができます。この期間にぜひご利用ください。



斎藤ホテルから行ける 上田地域の初詣スポット

おすすめ

生島足島神社

ご利益：夫婦円満、安産祈願、家内安全など

万物に生命力を与える生島大神と万物に満足を与える足島大神が祀られ、攝社には諫訪大神が祀られています。神池に囲まれた神島の中に本社があり、正月期間中は御神橋を渡ることができます。



北向観音

ご利益：厄除、家内安全、商売繁盛など

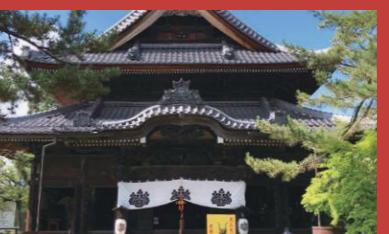
平安時代初期、比叡山延暦寺の慈覚大師円仁により開創された靈場。長野市にある善光寺と向かい合うように本堂が北の方角に向いていることから北向観音と呼ばれるようになりました。



信濃国分寺

ご利益：疫病厄難除け、病氣平療など

奈良時代、聖武天皇の勅願（ちょくがん）によって天平13（741）年に建立された天台宗の寺院。毎年1月7、8日は八日堂縁日が開かれ、疫病退散や子孫繁栄などを願う護符・蘇民将来符を求めて大勢の人で賑わいます。



真田神社

ご利益：勝運、開運、学業成就など

戦国時代の武将・真田幸村、真田昌幸、真田信之を主祭神とする、上田城跡公園内に鎮座する神社。真田氏をはじめ上田城歴代城主が祀られています。徳川軍を二度も破った不落城にあやかって合格祈願や必勝祈願をする人が多く訪れます。



連泊で楽しむ 館内イベント

味わう ホテルで Restaurant 溪

現代湯治プランの料金に
1人11,550円を加算いただくと、
滞在中に1回Restaurant溪での夕食に
変更いただけます。

たよりを見てご予約いただいた方限定特典
ペアリングワイン500円引
でお楽しみいただけます
※割引をご利用いただく際は、
レストランスタッフにお伝えください。

Restaurant 溪の
ホームページはコチラ

Column スタッフ 和氣のおすすめ

「心と体に良いもの」を
皆さまにお届けできる
ように探し求めて
いきますよ♪

斎藤ホテルの売店で扱う「やまきや豆腐店」の商品は、100%信州産（茅野産）の大豆を使用。箱を開けた瞬間にふわりと広がる大豆の香りは手作りの証です！
ご自宅用、ご贈答用のどちらでも喜ばれる逸品です。



1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 ★ 善光寺と 北向観音 七草第の日 R溪 休業日 水灯ろう夢祈願	8 喬木村 「いちご狩り」	9 諏訪大社と 岡谷のうなぎ	10
11	12	13	14 ★ 善光寺と 北向観音 R溪 休業日 水灯ろう夢祈願	15 喬木村 「いちご狩り」	16 諏訪大社と 岡谷のうなぎ	17
18	19	20	21 ★ 善光寺と 北向観音 R溪 休業日 水灯ろう夢祈願	22 喬木村 「いちご狩り」	23 諏訪大社と 岡谷のうなぎ	24
25	26	27	28 ★ 善光寺と 北向観音 R溪 休業日 水灯ろう夢祈願	29 喬木村 「いちご狩り」	30 諏訪大社と 岡谷のうなぎ	31

黒字…斎藤駕籠屋 ★…斎藤駕籠屋PICKUP R溪 休業日 …Restaurant 溪 休業日 ロビーコンサート イベント・フェア

※斎藤駕籠屋は天候状況により、行先を変更する場合もございます。ご了承ください。※イベント・コンサートは状況により中止にさせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

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。
心と身体の健康をテーマにした「楽しむ」「味わう」「ととのう」の3ジャンルの情報を紹介。

ソムリエ久保 select ワイン通信

以前からRestaurant溪をご利用いただくお客様の中にはお酒を飲まない方もいらっしゃいます。そこで、お酒を飲まない方にワインペアリングのような「感動的な食の相乗効果」を体验していただこうと、11月から「ノンアルコールペアリング」をご提供し始めました。

私が考案したノンアルコールカクテル3種類を、料理の香りや味わいを引き立てるベストなタイミングでご提供いたします。使用する食材は信州産にこだわり、無農薬で作られたバラのコーディアルや、リンゴ、モモなどを使っております。

ドリンクは脇役ではなく、料理と響き合い、感動的な味わいを生み出す大切な要素だと実感できるはずです。

ドリンクは脇役ではなく、料理と響き合い、感動的な味わいを生み出す大切な要素だと実感できるはずです。

※割引をご利用いただく際は、
レストランスタッフにお伝えください。

Restaurant 溪の
ホームページはコチラ

ととのう ホテルで バーデン俱楽部

さまざまな資格を持つホテル専属のトレーナーが、宿泊者を対象に心と身体をととのえるレッスンを開催しています。

バーデン俱楽部トレーナーが教える
滞在中の客室や自宅でできる
ワンポイントレッスン！

【ストレッチ編】
胸

胸をしっかりと開くと、
姿勢の改善や呼吸が
深くなりますよ♪

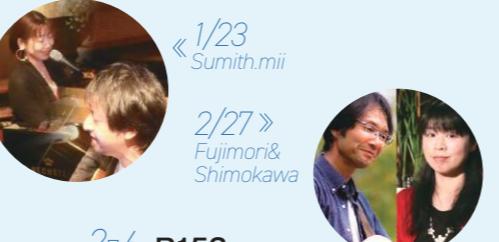
- 立った状態のまま後ろで手を組む。
- 身体から①をしたまま
ゆっくりと後ろに伸ばす。
その際、肩が上がらないように注意する。
- 胸を突き出すようにしながら
気持ち良く伸ばす。



週末の特別なひととき ロビー+コンサート+

（金曜日 20:00～開演）

1月16 木管五重奏「和」
【フルート、オーボエ、クラリネット、
ファゴット、ホルン】



2月6 R153
【ボーカル、ギター】

23 スミスとミイ
【ギター、鍵盤】

30 川村健、長島百合子
【ピアノ、ボーカル、ウクレレ】

くわしいロビーコンサート内容は
ホームページをご覧ください▶▶



2月6 R153
【ボーカル、ギター】

13 恩田美佳、鶴生川育実
【フルート、ピアノ】

20 友常毘山、大野 理津
【尺八、ピアノ】

27 藤森敬一、下川久美香
【ボーカル、ギター、ピアノ】

湯けむり

読者限定

現代湯治プラン

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 19,250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)

2026年1月4日㈭～3月19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	71,500円
4泊	61,600円
3泊	49,500円
	83,050円
	73,150円
	61,050円



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・33m²)



スタンダードタイプ
洋室タイプ (ツインベッド・29m²)

お部屋をグレードアップしませんか？

+1,100円/1泊で

- ・スベリアツイン
 - ・スベリア ユニバーサルツイン
- (通常2名1室お1人さま料金20,900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22,770円～)

お客様のニーズに応える バリエーション豊かな客室



スベリアツイン (36m²)



スベリア
ユニバーサルツイン (46m²)



デラックス和室
10畳角部屋 (47m²)



デラックス和洋室 (47m²)

◆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・入湯税別です。※夕朝食と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。※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)

Aタイプのお部屋

広々としたプレミアムな和洋室です。(57m²)



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。(44m²)



Cタイプのお部屋

ツインベッドの洋室です。(33m²)



2026年1月4日㈭～3月19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	127,600円	139,150円
4泊	103,620円	115,170円
3泊	79,640円	91,190円

2026年1月4日㈭～3月19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	120,450円	132,000円
4泊	97,900円	109,450円
3泊	75,350円	86,900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。

「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
ホームページからご予約もできます▶▶

斎藤ホテル 検索



斎藤ホテル発着「日帰りバスツアー」

1・2月の斎藤駕籠屋



斎藤ホテルが企画・運行する、ホテル発着の日帰りバスツアー「斎藤駕籠屋」。長野県の観光情報に精通したスタッフがプランを考え、定番から穴場まで趣向を凝らしたツアーをご用意しています。



ご予約は
お早めに!

PICK UP 1月



2026年が良い年になることを願って 善光寺・北向観音 両参り

駕籠屋の第1回目は、新年のはじまりにふさわしい“初詣”的ツアーフromで始まります。ご案内する善光寺でよく聞かれるのが「善光寺だけでは片参りになるの？」という言葉です。

長野市にある善光寺の御本尊は、極楽浄土へ導いてくれる阿弥陀如来です。身分や性別、善悪も問わずどんな人でも来世利益が得られると信じられています。これに対して善光寺と向き合うように建つ上田市別所温泉にある北向観音は、御本尊が千手千眼觀世音菩薩です。千手観音は人々を救う手が多いことから災難除け、病気平癒などあらゆる現世利益を網羅しているといわれます。このため、現世(現在)と来世(未来)のどちらかだけでは片参りと言われるようになりました。善光寺と北向観音の両参りをして、2026年の良いスタートを切りましょう。※両参りには飯田市の元善光寺など諸説あります。



A 善光寺と北向観音

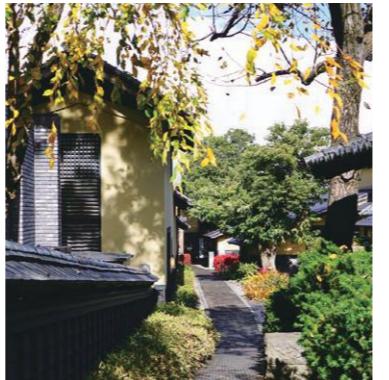
日程 1月7・14・21・28日^木
案内 堀内潔
参加費 7,500円
(現地自由食)

温泉に入るおさるさんに出合えるかも? 地獄谷野猿公苑と小布施

志賀高原から流れ出た横湯川の渓谷に位置するサルの楽園、地獄谷野猿公苑。1年のはば3分の1が雪に覆われる厳しい環境で、断崖絶壁といたるところで温泉の湯気が立ちのぼっている様子から地獄谷と名付けられました。

ここには古くからニホンザルの群れが暮らしており、本来の生態が損なわれない程度の餌付けという方法を取りながら生活する様子を間近で観察できるスポットです。特に話題となるのは、気持ちよさそうに温泉に入るサルたちの姿です。世界でも珍しい、ここでしか見ることのできないサルの姿を、世界中から毎年たくさんの人が訪れます(野生のサルですので、必ず入浴している様子が見られるわけではありません)。

野猿公苑に行くには駐車場から30分ほど歩きます。時期的に積雪や凍結、苑内にも一部急坂があり、自分で歩行ができる方におすすめのツアープログラムとなります。ほか午後は定番の小布施エリアで自由散策も設けています。



B 地獄谷野猿公苑と小布施

日程 2月3・10・17・24日^火
案内 和氣峰行
参加費 8,500円
(入園料込・現地自由食)

※参加費は税込表記です。※各コース最小催行人数は4名様、最大28名様までとさせていただきます。※バスの座席が埋まってしまう場合がございます。お早めにご予約ください。

※斎藤駕籠屋の開催情報は状況により変更・中止になる場合がございます。最新の情報は斎藤ホテルのホームページでご案内しております。

※天候・開花状況により、行き先を変更する場合がございます。ご了承ください。

「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



④ 北信濃に育まれた歴史を探索 須坂「豪商の館 田中本家」と小布施

日程 1月12・19・26日^月
案内 和氣峰行
参加費 7,500円(入館料込・現地自由食)

北信濃屈指の豪商といわれた田中本家。現在は「豪商の館 田中本家博物館」として、江戸時代より代々伝えられてきた所蔵品と日本庭園を公開する博物館として運営されています。幕末期には須坂の御殿様をも凌いだと言われる豪商の貴重な文化財の数々をご覧いただきます。

午後は、こちらも商家の町の雰囲気を持つ小布施で散策やお昼をお楽しみいただきます。



D 初詣と食事でパワーチャージ 諏訪大社と岡谷のうなぎ

日程 1月9・16・23・30日^金
案内 和氣峰行、堀内潔
参加費 12,800円(入館料込・食事代込)



江戸時代からうなぎの街として知られてきた諏訪湖西岸にある岡谷市。この地で大正5年に創業した老舗・御うな小松屋で、「うなぎ始め」しませんか? 革命的においしいと評判の大豆イソフラボンで育てられた雌のうなぎや浜名湖産のうなぎを使い、ふっくらと柔らかな蒲焼は、駕籠屋スタッフが太鼓判を押すおいしさです。

また、午前と午後に分けて、全国1万社あまりの攝社・末社を持つ諏訪大社の総本山の上社本宮と下社秋宮にもご案内します。



E 種類豊富いちごを食べ比べ! 喬木村「いちご狩り」

日程 1月8・15・22・29日^木
案内 和氣峰行、堀内潔
参加費 8,800円(いちご狩り代込・現地自由食)

長野県屈指のいちごの産地として知られる喬木村では、土づくりからこだわった高品質のいちごを栽培。なかでも厳寒期はゆっくりと成長するので養分が隅々まで行き渡り、甘みがたっぷりだと評判です。なかには赤ちゃんの手のひらほどの大きさになる品種もあり、形や大きさ、甘みや酸味などさまざま。思う存分食べ比べをしてお気に入りのいちごを見つけてください。午後は下伊那地域の名所にもご案内します。



F 圧巻!雪で作るドーム型かまくら 飯山「かまくら祭り」

日程 2月2・9・16・23日^月
案内 和氣峰行
参加費 7,600円(入館料込・現地自由食)

豪雪地帯として知られる飯山市で例年1月下旬から1ヵ月だけ登場する「かまくらの里」。雪原に雪見だいふくのようなぼっこりとまるいシルエットの巨大なかまくらが並ぶ風景はこの時期にしか見ることができません。

ほかにも斎藤駕籠屋でファンが多い「高橋まゆみ人形館」にもご案内します。昭和の時代を思わせる、のどかであたたかな人々の姿が人形を通して観ることができます。※雪目予防のためゴーグルまたはサンダーラスのご持参をおすすめします。



G 古き良き日本を感じるアートと食「原田泰治美術館」「山下清放浪美術館」&天然寒天の「松木寒天」

日程 2月5・19日^木
案内 和氣峰行、堀内潔
参加費 7,700円(入館料込・現地自由食)

どこかホッとする風景に共通点が見られる原田泰治美術館と山下清放浪美術館をご案内します。諏訪湖畔に併む原田泰治美術館は、諏訪市出身の画家・原田泰治氏の作品を展示。『日本のふるさと』をテーマに全国を取材し、愛情をこめて描き上げた作品が楽しめます。

山下清放浪美術館は山下清氏の作品を収蔵・展示。優れた記憶力と観察力から生まれる作品と鮮烈な色づかいから、見る人をハッとさせる個性を感じさせます。



H まちあるきが楽しい人気の松本エリアを散策

日程 2月6・13・20・27日^金
案内 堀内潔
参加費 6,800円(入館料込・現地自由食)

兼ねてからご要望多かった松本の市内散策にお連れします。まずは2023年にリニューアルオープンした「松本市立博物館」をご案内します。



I 冬の大自然「千畳敷カール」と 「養命酒くらすわの森」で信州の魅力を見つける

日程 2月12・26日^木
案内 和氣峰行
参加費 9,800円(ロープウェイ代込・現地自由食)

千畳敷カールにつづく駒ヶ岳ロープウェイは、起点のしらび平駅から終点の千畳敷駅まで全長233mを結びます。その高低差は950mあり、日本一と言われています。登山をしなくても気軽に圧倒的な大自然を間近にできるところから人気があり、シーズンによっては2時間以上の待ち時間があることも。そこで今回はシーズンを外し、落ち着いた霧氷の中で雄大な中央アルプスの山並みそのものをお楽しみいただきます。

午後は信州から全国に健康を発信している養命酒駒ヶ根工場に併設された、「地産地集(ちさんちしゅう)」をコンセプトにした体験型複合施設「くらすわの森」にご案内します。



充実のプログラム！

バーデン俱楽部のご利用方法

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~
ウォーキングポール 1泊300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

お餅つき&ふるまい期間中のレッスン日時に変更があります。

- ・ストレッチ 12月31日㊐~1月4日㊑ 11:30~12:10に変更
- ・水中ウォーキング 12月31日㊐~1月4日㊑は休講
- ・かんたんエアロビクス 1月1日㊒は休講

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て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)
ブール用おむつ販売(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でお願いします。大浴場が清掃中の場合はブ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

無料レッスン 「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10:45~11:25

定員 定員15名 参加費 無料



有料レッスン

参加費 (お1人様):各1,000円

Bowspring Yoga 日時 火曜日 9:50~10:30

かんたんエアロビクス 日時 木曜日 9:50~10:30

無料レッスン 「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 定員 10名(要予約) 参加費 無料

パーソナルメニュー一例 ポールウォーキー

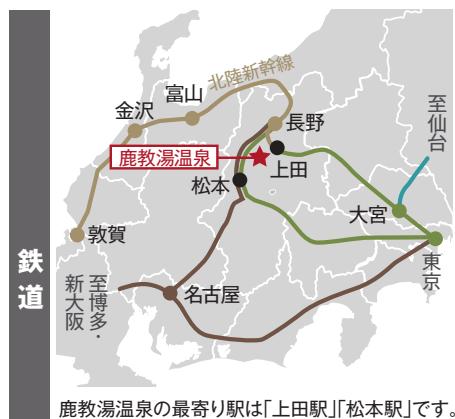
参加費 (お1人様):30分 3,000円

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。

※その他、多数のパーソナルメニューがあります。お気軽にトレーナーにご相談ください。

交通案内

—県外から鹿教湯温泉へ—



鹿教湯温泉の最寄り駅は「上田駅」「松本駅」です。

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 特急あづさ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

金沢駅 9:17発 北陸新幹線はくたか558号 上田駅10:57着

北陸方面から

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)

お帰り

新幹線推奨 上田から

東京方面

上田駅 12:41発 北陸新幹線あさま616号

長野方面

上田駅 12:34発

北陸新幹線あさま609号

金沢方面

上田駅 12:34発 北陸新幹線あさま609号

名古屋方面

上田駅 12:34発

北陸新幹線あさま609号

電車推奨 松本から

新宿方面

松本駅 13:10発 あづさ30号

名古屋方面

松本駅 12:53発

じの12号

斎藤ホテルの 無料送迎バス 予約制

毎日運行

往路

上田駅温泉口・松本駅お城口より 13:30発

所要時間
約40分

復路

ホテル出発 11:00発

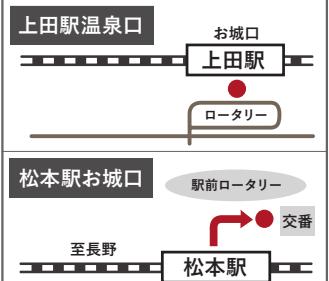
各駅(上田駅・松本駅)到着 11:45頃着

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していただきますよう、お願ひいたします。

路線バス 1,250円→600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

全客室・館内は
禁煙です。



検索

●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いています。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

Tel 0268-44-2211 FAX 0268-45-3540 <https://www.saito-hotel.co.jp/>

(電話予約 9:30~18:00)

