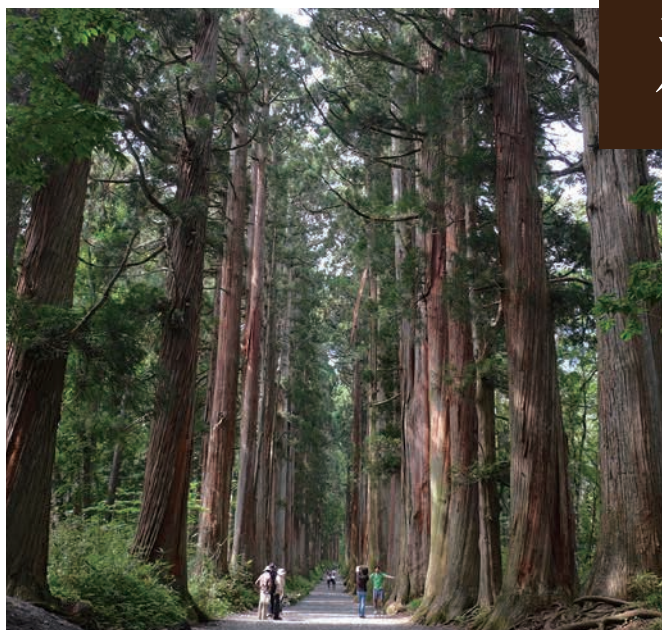




さわやかな風に 心やすらぐ。

私を整える 初夏の旅



斎藤ホテル
ホームページ



もっとたくさんの人に楽しんでもらいたい お客様感謝祭をリニューアル!

2013年11月に始まった「お客様感謝祭」。毎回この感謝祭にあわせて宿泊される方もいる、人気企画です。
そんな中「1日だけではすべてを楽しみきれない」とのお声も届くようになり、
6月の感謝祭からは「3日間にイベント内容を分けて開催」します。
1泊の方も、連泊の方も、みんなが「いつもとは異なる楽しみ」に出合える感謝祭。
ぜひ、この期間にあわせてご宿泊ください。

初夏の お客様感謝祭

イベント期間 3日間楽しみがつづく!
2026年 6月15日(月)~17日(水)

ビュッフェダイニング 渓泉でのご夕食 特別メニューをご用意

専属の料理スタッフがその場で切り分けてご提供する、人気のローストビーフ。初夏の爽やかさを感じさせる「わさびソース」でご提供いたします。
ほかにも当日限定の特別料理や、いつも以上に料理の品数を揃えています。



バーデン倶楽部 イベント「一日満喫! レッスンデー」

指導力の良さはもちろん、トレーナーのキャラクターの良さも相まって人気が高まっているバーデン倶楽部。
Bowspring Yoga、毎朝ストレッチ、水中ウォーキングの通常レッスンに加え、7つのレッスンを無料でご用意(一部を除く)!
運動強度を確認しながら、ご自身の体力にあったプログラムに挑戦してみましょう!

注意事項

※レッスンはすべて予約制となります。ご予約はフロントまたはバーデン倶楽部のトレーナーまでお願いします。
※Bowspring Yogaは定期レッスンのため有料となります。

レッスンスケジュール (運動強度: 弱★ 中★★ 強★★★)

- 9:10~9:30 **ボールウォーク** ★~★★: 定員5名 ※屋外で開催予定
- 9:50~10:30 **Bowspring Yoga** ★★★: 定員6名、参加費1名1,250円
- 10:45~11:25 **毎朝ストレッチ** ★: 定員15名
- 14:00~14:20 **かんたんエアロビクス** ★★: 定員4名 ※室内用シューズが必要
- 14:30~14:50 **メリハリ歩行** ★★★: 定員4名 ※屋外で開催予定、雨天変更
- 15:00~15:30 **水中ウォーキング** ★: 定員10名
- 16:30~16:50 **タオルでかんたんストレッチ** ★: 定員8名



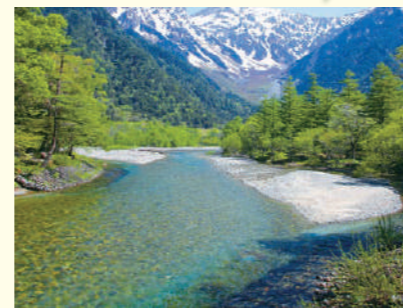
ロビーdeナイトショー

1Fロビーで金曜日に開催している、定番企画ロビーコンサート。毎週のように県内外からさまざまなジャンルのアーティストに登場いただいています。
感謝祭ではホテルのスタッフやOBで結成している「ゆず茶バンド」などが出演。



斎藤駕籠屋は定番「上高地」ツアーへ

感謝祭期間に宿泊するなら、斎藤駕籠屋の日帰りツアーもおおすすめです。17日にはリピーター率が高い上高地に行きます。
上高地のツアー詳細は、3ページをご覧ください。
※参加費は別途必要となります。



連泊なら
こちらが
オススメ!

ほかにも...

お部屋へのプレゼント

斎藤ホテルでの旅の記念になるようなプレゼントを、ただ今「木曾谷」でリサーチ中です! 何になるかは宿泊当日までのお楽しみ。どうぞご期待ください。



斎藤ホテル発着「日帰りバスツアー」

5・6月の斎藤駕籠屋

ご予約は
お早めに!

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。



斎藤駕籠屋はここが違います! | 斎藤ホテル 添乗スタッフがサポート! | 現地到着後は自由行動! | 足のご不自由な方のため、バス最前列「ディアシート」をご用意!

PICK UP 5月



2000株の牡丹が咲き誇る ぼたん寺「遠照寺」

伊那市高遠町は長野県の南信州に位置し、高遠城址公園をはじめたくさんの名所や文化財がある山間の城下町です。東に南アルプス、西に中央アルプスがあり、信州らしい風景を望むことができることもあって、移住先としても人気のエリアです。

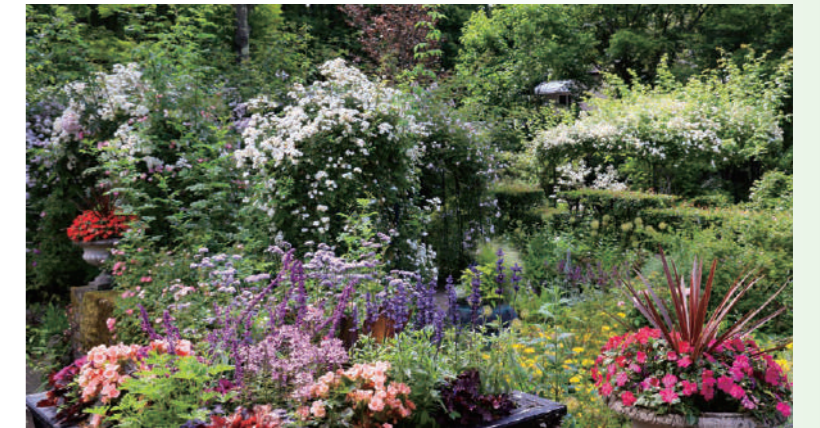
今回ご案内する遠照寺(おんしょうじ)も、高遠町にあります。伝承では、約1200年前に薬師堂(国の重要文化財)として創建されました。現在は季節ごとに1200羽の折り鶴を飾ったさくら祭り、鶴亀庭園の鮮やかな苔を楽しむ新緑祭りなどが楽しめますが、なかでも5月中旬から下旬にかけて開かれる「ぼたん祭り」が有名です。

昭和58年、先代住職の妻・松井智恵子さんが、先代(日行上人)の供養に3本のぼたんの苗を植えたのがはじまりで、現在では180種約2000株ものぼたんが境内を彩ります。古い御堂と日よけの和傘が風情ある空間を演出、今では「ぼたん寺」として親しまれています。

(A) 2000株の牡丹が咲き誇るぼたん寺「遠照寺」

日程 5月12・19日(火)
案内 和氣 峰行
参加費 7,500円(食事代別・拝観料込)

PICK UP 6月



ご要望に応じて バラクライングリッシュガーデンへ

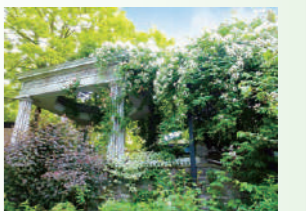
1990年に長野県茅野市に開園した、「蓼科高原バラクライングリッシュガーデン」。英国園芸に多大な功績を残し、20世紀後半の最も影響力のあるガーデンデザイナーとして知られたイギリス人のジョン・ブルックス氏が基本設計を担当、オーナーで英国園芸研究者・ケイ山田氏の統一デザインのもと、約1万㎡の敷地に日本初の本格的な英国式庭園を創りました。

庭園は多種多様なバラをはじめ、四季折々に咲く約5,000種類もの草花が、訪れるたびに異なる表情を見せます。園内にはアフタヌーンティーや英国カントリー料理を楽しめるカフェレストランがあります。ガーデニングスクールや季節ごとに催されるイベントを通じて、英国のガーデニング文化を日本に広めています。2026年2月には、チャールズ3世国王陛下よりケイ山田氏に名誉大英勲章をMBEが授与されました。

駕籠屋の参加者からも「訪ねてみたい」という声が多かったバラクラに、ぜひおかけしましょう。

(B) バラクライングリッシュガーデン

日程 6月18・25日(火)
案内 和氣 峰行
参加費 7,500円(食事代別・入園料込)



※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ふ場合がございます。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。

「斎藤駕籠屋」の最新情報は
こちらからご覧ください。▶



「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 検索

◎ 信州を代表する観光スポット！新緑の上高地

日程 5月7日(金)・10・17・24・31日(日)、
13・20・27日(金)
6月3・10・17・24日(日)、
7・14・21・28日(日)
案内 駕籠屋・バーデンスタッフ
参加費 7,500円
(現地自由食)



4/17の上高地釜トンネル開通式によりシャトルバスや公共交通機関の乗り入れが始まり、4/27には開山祭が開かれ、いよいよ2026シーズンはじまる上高地。5、6月は芽吹きの季節でやわらかな新緑、そしてニリンソウを筆頭に山野草の種類が増え始める時期です。現地はフリータイムなので時間いっぱい散策するもよし、河童橋周辺でランチやおみやげ探しをするもよし。ウインドブレーカーやマウンテンパーカーなど脱ぎ着でき、雨天対応の羽織ものがおすすめです。

◎ 山を覆い尽くす鶴峰公園のつつじと 1日限定 贅沢うなぎランチ

日程 5月14日(金)
案内 和氣 峰行
参加費 9,800円
(食事代込・入館料込)



岡谷の名所を巡るツアー。1つ目は、業者の発注ミスで300株が3万株届いたがそのまま引き取ったという逸話を残す、3万株のつつじが咲き誇る「鶴峰公園」を散策。2つ目は、岡谷の製糸業のスケールの大きさを体感できる重要文化財「旧林家住宅」へ。製糸家で実業家でもあった林国蔵の居宅で、今では製作技術が残っていない金唐草紙(国会議事堂や旧岩崎邸などにわずかに残る)をふんだんに使うなど細部までこだわりが見られます。食事は岡谷の代名詞うなぎを今回はひつまぶしでご用意しています。

◎ 花の宝庫・入笠山で気軽にトレッキング

日程 5月15・22・29日(金)
6月5・12・19・26日(日)
案内 駕籠屋・バーデンスタッフ
参加費 7,500円
(食事代別・ローブウェイ代込)



富士見パノラマリゾートからトレッキングルートがつながっている入笠山は、「花の宝庫」として知られており、春から秋にかけて約150種類もの山野草が楽しめます。8人乗りのゴンドラを利用すれば、山頂近くまで手軽にアクセスでき、初心者でも1時間程度で「ゆる山登山」を楽しめます。ゴンドラ山頂駅周辺には「入笠すずらん山野草公園」や「入笠湿原」があり、5月下旬からはドイツすずらんや日本すずらんの大群落、6月になるとクリンソウやニッコウキスゲ、アヤメなどが楽しめます。山頂からは日本百名山のうち30座以上を望むことができます。

◎ 大糸線でめぐる 安曇野の風景とアート

日程 5月21・28日(金)
案内 堀内 潔
参加費 8,000円
(電車運賃込・入館料込)



安曇野を走り抜けるJR大糸線でめぐるツアー。見どころは残雪の北アルプス、そして信州の穀倉地帯といわれる無数の水田です。運がよければ水田に周辺の景色が映り込む水鏡をご覧いただけるかも！ 信濃大町駅で下車したら大町市街地を自由散策&昼食。午後は松川村にある「安曇野ちひろ美術館」に立ち寄ります。心温まる絵本の世界に触れてみてください。

◎ 15名限定！信州新町のジンギスカン 1日限定

日程 5月26日(金)
案内 野田 美和
参加費 6,500円(食事代別)



ジンギスカンといえば北海道を想像する人が多いかもしれませんが。実は信州にもおいしいジンギスカンがあるのをご存じですか？ 普段私たちが食べている羊肉のほぼすべてが輸入肉と言われていますが、今回お連れする長野市の西山地域にある信州新町では、町内でも食用の羊を育てています。「さざり荘」では町産の貴重な信州プレミアムサフォークを数量限定で提供しています。事前予約不可のため、食べられたらラッキー！ 食後は町内にある信州新町美術館や化石博物館をお楽しみください。

◎ 高原の緑とつつじの朱色「湯の丸高原」のレンゲツツジ

日程 6月2・16日(日)
案内 和氣 峰行
参加費 7,500円(食事代別)



長野県東御市と群馬県嬭恋村にまたがる湯の丸高原、標高1,600m~2,100m付近に広がる湯の丸高原のレンゲツツジは、約60万株が咲き誇る日本最大級の群落で、国の天然記念物です。明治時代から牛の放牧が行われていましたが、レンゲツツジには毒があるため牛が食べずに残ったのが群落を形成しました。例年6月から7月にかけて見頃を迎え、高原を朱色の絨毯のように彩ります。

◎ 長野県屈指のバラ公園「信州なかのバラまつり」

日程 6月4・11日(日)
案内 堀内 潔
参加費 7,500円(食事代別)



長野県でバラと言ったら中野市の一本木公園と言われるほどの種類と株数を誇るバラ園にご案内。公園内にはバラ(850種3000株)、桜、宿根草などがあり、四季折々に花を楽しむことができます。ほかにも明治中期の洋風建築である中野小学校旧校舎が移築された、信州中野銅石版画ミュージアムや一本木公園展示館が併設されています。午後は「栗と北斎と花のまち」小布施にご案内。オープンガーデンの先駆けとしても知られ、お店やお寺、個人でも手入れされた庭が多いのも魅力です。

◎ 長野市のパワースポット 戸隠をめぐる

日程 6月9・23日(日)
案内 和氣 峰行
参加費 8,000円
(現地自由食)



2000年以上もの歴史を有する戸隠神社。奥社、中社、宝光社、九頭龍社、火之御子社の五社からなり、なかでも奥社と中社は天岩戸開きの神話にゆかりのある神々が祀られています。今回は奥社入口の随神門から約500メートルにわたって杉の大樹が200本以上立ち並ぶ杉並木や、徳川家康の側近であった天台僧正以降の先人たちによって400年近く開発や破壊から守られてきた大自然を満喫していただけます。そのため昼食は奥社門前にて自由食です。大自然からのエネルギーをたくさん吸収してください。

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、宿泊税別)
1泊通常料金 20,680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))

宿泊される皆さまへ
新たに導入される【宿泊税】のお知らせ
長野県では、2026年6月1日(日)のご宿泊から【宿泊税】が導入されます。6,000円以上の宿泊料金1人1泊につき200円の税額を別途頂戴いたします。詳しくは長野県公式サイトで案内していますので、ご確認ください。
※宿泊料金は1人1泊あたりの食事代・消費税・入湯税等を含まない料金と、それにかかるサービス料のことで。 長野県公式サイト

2026年5月6日(日)~6月30日(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	75,900円	87,450円
4泊	64,900円	76,450円
3泊	52,800円	64,350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・33㎡)



スタンダードタイプ 洋室タイプ (ツインベッド・29㎡)

お客様のニーズに応える バリエーション豊かな客室



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23,100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25,300円~)

◆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。 ※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。 ※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。 ※料金表記は消費税込・入湯税別・宿泊税別です。

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、宿泊税別)
1泊通常料金 Aタイプ 30,800円~
Bタイプ 30,470円~
Cタイプ 27,720円~



2026年5月6日(日)~6月30日(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	139,700円	151,250円
4泊	113,300円	124,850円
3泊	86,900円	98,450円

2026年5月6日(日)~6月30日(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	138,050円	149,600円
4泊	111,980円	123,530円
3泊	85,910円	97,460円

2026年5月6日(日)~6月30日(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	124,300円	135,850円
4泊	100,980円	112,530円
3泊	77,660円	89,210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。 ※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。 ※料金表記は消費税込・入湯税別・宿泊税別です。



Restaurant 溪

信州ならではの食材で、四季ごとの旬にこだわったコース料理をご用意しております。
2026年5月から、新しいメニューでご提供いたします。
レストランから望める鹿教湯温泉の新緑の風景や、静けさに満ちた夜のひと時をどうぞお楽しみください。

現代湯治プランの料金を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。

Restaurant 溪のホームページはコチラ



味わう

ソムリエ 久保 select ワイン通信



今、味わうべき至福のペアリング

いつもRestaurant 溪をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。今シーズンは信州のテロワールを存分に体感いただける「一期一会」のペアリングコースが整いました。

幕開けは、アジアNo.1に輝いたシャトー・メルシャンの「椀子のあわ」の繊細な泡立ちから。続くJ's vineyardの濃厚なりんごを思わせる「シャルドネ」は、色鮮やかな地元野菜のガルグイユに寄り添い、その瑞々しい甘みを引き立てます。

また、入手困難な岡崎酒造の銘酒「亀齢」は、信州の魚料理が持つ淡白で柔らかな旨味を見事に昇華させます。

メインの肉料理には、坂城葡萄酒醸造の華やかな「猫パンチ」とトゥモローワインの最新ヴィンテージ「onoyama BIKKI 赤」を。希少な赤ワインが織りなす重厚な旨味との調和は、まさに格別な余暇を作り上げます。



大切なお知らせ

今回のラインナップは、生産本数が極めて少なく「今、ここでしか出せない」希少ワインを厳選。完売次第ラインナップが変更となります。一期一会のマリアージュを、お早めにご堪能ください。

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。

Column スタッフのおすすめ

「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

上田市のおとなり長和町で栽培された世界最良品種のくるみ「長和チャンドラー」。チャンドラー品種はもともとアメリカ・カリフォルニア州で多く栽培されていますが、長和町にある株式会社日本ウォルナットが長い期間をかけて開発・育成し、日本で初めて生

産したのが、こちらの商品となります。従来の国産くるみよりも渋みや苦味がなく、マイルドな味わいで、色白な大粒が特徴です。そのままでも、料理やお酒のおつまみにもおすすめ。数量限定ですので、どうぞお早め!



お子さんも参加できる!

餅つき & 草餅のふるまい

斎藤ホテルで正月の人気企画の餅つきを、ゴールデンウィークにも開催します。スタッフがリズムカルに餅つきをする様子は圧巻です! お餅はこの時期ならではの草餅をご用意します。あんことともにご賞味ください。

期間 5/3(日)~6(水)
時間 10:30~
場所 ホテル1階ロビー



週末の特別なひととき

ロビー LOBBY + コンサート CONCERT

〈金曜日 20:00~開演〉

- 5月8日 田辺紀子【ハンマードルシマー】
- 15 OOCAMIと赤ずきん【ボーカル、ギター、キーボード、フルート】
- 22 森田芽威、大橋香絵【フルート、ピアノ】
- 29 鎌田美穂子、高井洋子【箏、三絃、二十五絃箏、クラリネット】

- 6月5日 木戸百合子、江藤裕子【フルート、ピアノ】
- 12 李文佳【ヴァイオリン】
- 26 小美農眞弓、清水万紀夫、小山道之【ボーカル、クラリネット、ギター】



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▶▶▶



“心と身体の健康”トレーニングバーデン倶楽部

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。

バーデン倶楽部トレーナーが教える滞在中の客室や自宅でもできるワンポイントレッスン!

【ストレッチ編】肩

- 両手を肩に乗せて、肘を上にあげていき、肘で大きな円を描くようにして肩を大きく回す。
- 指先は肩から離れないように注意しながら、肘は体から一番遠い所を通るようなイメージでゆっくり回す。その時に呼吸をするのを忘れないようにする。
- 反対回しもおこなう。それぞれ10回程度、おこなう。



ゴールデンウィーク期間は通常のレッスンスケジュールに変更がございます。詳しくは最後のページをご覧ください。

鹿教湯 information

今年もはじまる! 鹿教湯温泉 恒例の「日曜朝市」

6月下旬から11月下旬の日曜日、朝9時から2時間ほど開かれる「日曜朝市」。朝穫れ野菜や旬の果物、お惣菜、お花などを販売。朝のさんぽがてら、お買い物をお楽しみください。



2026 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2026 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

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、先行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。

充実のプログラム!

バーデン倶楽部のご利用方法

[GW期間 5/3@~5/6㊟レッスンの変更]

- ・「水中ウォーキング」「Bowspring Yoga」は休講
- ・「毎朝ストレッチ」は11:30~12:10に変更

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~ ウォーキングボール 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

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

無料レッスン 「毎朝ストレッチ」

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1,250円

Bowspring Yoga	日時	火曜日 9:50~10:30
かんたんエアロピクス	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
----	-------------------	----	----------	-----	----

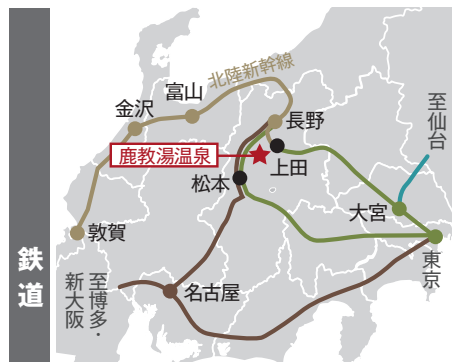
パーソナルメニュー 一例 ポールウォーク

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 ー県外から鹿教湯温泉へー



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	特急あざさ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	特急しなの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	特急しなの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)

お帰り	新幹線推奨	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
	電車推奨	上田から	金沢方面	上田駅 12:34発	北陸新幹線あさま609号	長野駅12:51発	北陸新幹線はくたか561号
		松本から	新宿方面	松本駅 13:10発	あざさ30号	名古屋方面	松本駅 12:53発

斎藤ホテルの無料送迎バス 予約制

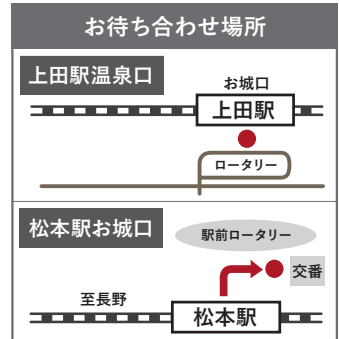
斎藤ホテルでは、公共交通機関を利用される方に送迎のサービスを無料で実施しています。普段はマイカーで移動される方も、時には電車や新幹線を利用してみませんか?

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、お願いいたします。

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。



「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。

●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 <https://www.saito-hotel.co.jp/>

(電話予約 9:30~18:00)

