

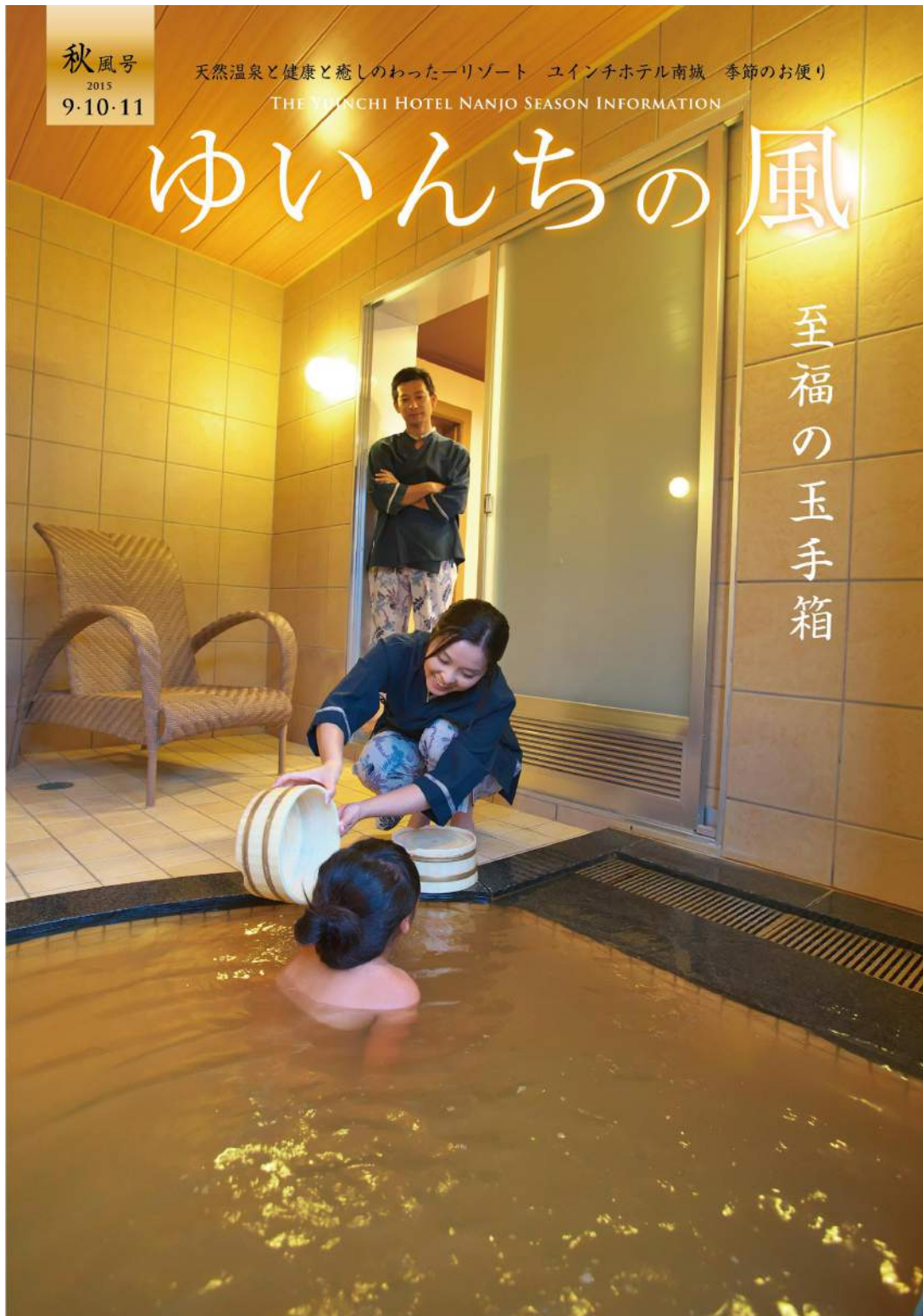
秋風号
2015
9.10-11

天然温泉と健康と癒しのわったーリゾート ユインチホテル南城 季節のお便り

THE YUINCHI HOTEL NANJO SEASON INFORMATION

ゆいんちの風

至福の玉手箱



食欲の
スポーツの
芸術の

温泉の秋
Autumn



温泉ソムリエは、温泉の知識と正しい入浴方法、効果的な利用方法を習得したスタッフです。お気軽にお声掛けください。

温泉=ONSEN
入浴による様々な効果

入浴によって皮膚の温度が上昇すると、自律神経を刺激し体調を整える効果があるそうです。皮膚は脳とも密接なつながりを持ち、脳の活性化にも大変良い影響を与えるといわれています。入浴することで、体の中枢となる神経を刺激、身体本来の機能が活性化され、治癒力を取り戻すことができると言われています。食欲・運動・芸術の秋、「ONSEN=温泉」を毎日のボディメンテナンスに活用してみたいかでしょう。

疲労回復 に効果的な入浴法

疲労や筋肉痛の原因は、疲労物質「乳酸」です。これを体外に排出するためには、末梢血管を広げる「温冷交互浴」が効果的と言われています。体を温めるため掛け湯をした後、足先からゆっくり浴槽に入ります。体の芯まで温める為心臓に負担をかけない「半身浴」がお勧めです。体が温まったら、「温冷交互浴」です。全身浴でおこなうと心臓に負担をかける恐れがあるので、「足浴」でおこなうと効果的。温湯は全身浴でもOK!冷水は「足浴」など「部分浴」で!水を桶にとり20〜60秒足をつけます。その後3分程度の温湯(38度C以上〜温かく感じる温度でよい)入浴と20秒〜1分程度の冷水(25度C以下/18〜20度Cくらいが適当)を使用し交互に行います。最初は我慢できる温度から始め、徐々に温度差を広げていってください。これを3〜5回おこないます。



美人美肌 効果の高い入浴法

美肌効果の高い温泉では、かけ湯・掛かり湯でしっかりと体を流した後、4〜5分温泉入浴します。温泉で角質や毛穴の汚れが取りやすい状態を作ったら、一旦あがり手で優しく洗います。洗顔も同様に、桶にとった温泉に浸したタオルを軽く絞り、蒸したタオルのように数分顔にのせます。その後洗顔フォームで優しく洗います。温泉には、皮膚の表面に膜をつくり、保湿する効果があります。また、入浴後も温泉成分は肌に残ります。あがり湯は、温泉の湧口から新鮮なお湯をとり、適温に冷ましてから肩からかけましょう。保温ケアは風呂あがり直後がお勧め。入浴後10分以内。乾燥肌の方は特に心がけてみてください。※温泉が肌に関わらない場合はおこなわないでください。温泉につかり、首のあたりが赤くなったり荒れたりしたら、肌に関わらないと判断しましょう。



猿人の湯で笑顔になる! ツウな楽しみ方

芸術の秋 カラオケルーム

猿人の湯内には個室のカラオケルームがあります。カラオケのみの利用もOK! 納得いくまで歌いこみ、歌唱力向上を目指しましょう!アーティストとして目覚めるかも?

■料金 (1名/1時間) 平日 大人 ¥800 小学生 ¥400 週末 大人 ¥1,000 小学生 ¥500
 ■お得意なセットプラン 豪華 1Fプリンター・温泉・カラオケ(3時間)がすべてセットで、お一人 ¥3,500
 ■カラオケルーム11:30〜23:00 (聴取受付20:00)

食欲の秋 食堂 松竹梅

猿人の湯内には絶品ロケーションの食堂があるのをご存知でしたか? 実は、食事だけの利用もOK! 家族のようなスタッフが愛情たっぷりの家庭料理をご用意いたします。

■定番のいしうちやそば ¥520 ■ザ・うちな〜スイーツぜんざい ¥340
 ■うちな〜伝統が家のちゃんぽん ¥620 その他にもほっこりメニューをご用意しています

シニア割 好評開催中〜2015年11月30日(月)まで

おじいちゃんやおばあちゃんへの感謝の気持ち込めて温泉の利用をしやすくしました。

70歳以上のお客様 大人 1,650円 ▶ 1,350円(入湯税込)
年齢確認のため、身分证のご提示をお願い致します。

300円お得!

朝割&夜割

短い時間でも、温泉に入って疲れた体を少しでも癒して頂きたくて...

朝割	朝 11:00 まで のご入浴で	大人 1,650円 ▶ 1,350円(入湯税込)
夜割	夜 21:30 以降 のご入浴で	大人 1,650円 ▶ 1,350円(入湯税込)

300円お得!

家族割 みんなで行こう! 好評開催中〜2015年11月30日(月)まで

爺ちゃん、婆ちゃん、息子、娘、孫達と絆を深めよう!

2世代でご利用は 20%OFF

お父さん・お母さん (1,500円×大人2名) + お子様(小学生) (750円×1名) = **3,000円!**
+入湯税300円(大人2名分) +タオル750円お得

3世代でご利用は 30%OFF

おじいちゃん・おばあちゃん + お父さん・お母さん (1,500円×大人4名) + お子様(小学生) (750円×1名) = **4,725円!**
+入湯税600円(大人4名分) +タオル2,025円お得

合計 2,025円お得!

※ 浴 天然温泉さきさきの猿人の湯
 営業時間 7:00〜23:00(最終受付 22:30) ※土日祝のみ AM6:30 オープン
 料 金 大人 1,650円(入湯税込) 小学生 750円 幼児(6歳未満) 無料 ※大人1名につき幼児2名まで無料です。3人目からは小学生料金となります。
 ※バストイレ式、リラックスメア、歯ブラシ・シェーバー等無料貸し出し

※各階共有が定まる個室の入湯税を各人としています



秋のサンピアはスイーツ満載!

旬の美味が集結。心行くまでお楽しみください。



南城市で育った自然の恵みに感謝し、生産者によるこだわりの食材を料理にこめて・・・。食の安心、安全、地産地食を追求したユインチオリジナルフードワールド。ようこそ、六感が楽しめるbuffelestranへ。



秋の日替わりスペシャルメニューも登場(9~11月) ※祝日は対象外となります。

月

あぐー豚のカツレツの日



やわらかくてジューシーなアグー豚のヒレ肉をカツレツにしてオーブ油とバターでジューシーに仕上げました。ソースはフレッシュトマトとバジルのソースでさっぱりと仕上げました。

火

奥武島産もずく入り焼き春巻きの日



ぷりぷりの海老、もずく、イカ、茸、キクラゲなど8種類の具材をもちもちの皮で包み、醤油味で香ばしく焼きあげました。牡蠣ソースの香りと奥武島産もずくの食感がたまらない一品

水

パティシエ特製スイーツの日



パティシエ押し甘い香りたどよう焼きクレームブリュレに、抹茶クレームブリュレと和スイーツが仲間入り!水曜日にしか召し上がれない逸品。是非ご賞味くださいませ。

木

茸の森と「くいまる豚」の陶板焼きの日



環境に優しい食品リサイクルを飼料として育てた果産園(くいまる豚)は、さっぱりとした旨味のある脂と柔らかな肉質は需給バランスの肉。茸には県産のあわび茸を使用。豚の上肉と地産地食にこだわった扉を自家製ボン酢でご堪能ください。

金

フレッシュ! スムージーの日



フルーツとヨーグルトの優しいスムージー。野菜とフルーツを組み合わせたさっぱりスムージー、野菜、フルーツ、ヨーグルトをふんだんに使った栄養たっぷりスムージー。デザート感覚の見た目も爽やかなヘルシースムージーをお楽しみください。

本館2F 六感が楽しめるbuffelestranサンピア

ランチ 11:30~14:30 (Lo14:00) ※土日祝のみ11:00 オープン
ディナー 17:30~22:00 (Lo21:00)
大人 2,300円 小学生 820円 幼児(3~6歳) 620円
大人 2,680円 小学生 1,030円 幼児(3~6歳) 820円

※表示写真はイメージです。※季節により内容が異なる場合がございます。

KANSHA AUTUMN PREMIUM MENU

医食同源 地産地食

最上階ラウンジで楽しむ

秋の健美食

厳選した地元の旬の食材を中心に素材の力をそのままいただく和魂料理、日本中国料理協会技能優秀賞を受賞したシェフによる本場仕込みの中国料理、南国沖縄の食材が織りなす美しさとこだわりのスパイスが奏する若きシェフの西洋料理。

ユインチを代表するシェフたちの技の共演をお楽しみください。



ランチ 期間限定 秋御膳 2,300円(税込)

メインの鶏は焼き目も味もしっかりつける「銀焼き」で仕上げ、鶏焼きたては、その昔農夫が畑の上で野鳥などを焼いたのが始まりと言われています。鶏もも肉に打ち粉をし、肉をカリッと焼いてから、甘めのたれをからめて焼きあげます。香ばしくしっとり味でご飯にもよく合います。旬の秋茄子は高血圧予防、口内炎予防になると言われ大変おすすめです。秋だけの味覚を是非ご賞味くださいませ。



ランチ 鶏もも肉の香味ソース 1,600円(税込)
カラッと揚がった鶏肉に葱とごま油の甘酢醤油をかけさっぱりと仕上げました。ソースがたっぷりとしみ、食欲をそそる一品。



ランチ 秋野菜とチキンのグリーンカレー 1,600円(税込)
秋野菜たっぷりのタイの本格グリーンカレーをアレンジ。ナンプレーやタイ料理に使用するスパイスにこふみかんの葉などを香・味にこだわった一品。



ティー プチデザート 800円(税込)
ユインチ自家製。パティシエのおすすめケーキの盛り合わせ。



ディナー 秋のこだわり和味膳(5名以上) 4,000円(税込)
和食料理で最も大切な「旬」をテーマに、季節毎の野菜を美味しくとどこかホッと和ませられる、シェフこだわりの和味膳をご堪能ください。



ディナー 海老のチリソース 2,200円(税込)
栄養価の高い海老を殻ごと揚げることにより、海老本来の旨味とカリカリの食感を生かす。豆板醤のきいたオリジナルソースがとてもう一品。



ディナー U.S.アンガスビーフのグリエスキャリオンソース 4,000円(税込)
青ねぎ、ニンニク、オリーブオイル等で作る香り高いスキャリオンソースを絡めて焼き上げ、最後に和風ソース(醤油風味)で仕上げた一品。

本館4F 展望ラウンジ 観望

ランチ 11:30~14:00 / ラストオーダー 14:00
ティー 14:00~17:00
ディナー 17:00~22:00 / ラストオーダー 20:30 / ドリンクラストオーダー 21:00

※表示写真はイメージです。※季節により内容が異なる場合がございます。



日帰りで利用できる様々なスポーツ施設を屋内外に備えています。

スポーツ会員で楽しむ、健康の秋

今月スポーツ会員を9月中旬に3ヶ月お申込み戴きますと、早割特典として2ヵ月分料金でお申込み出来ます。夏休み中は、仕事家事に大忙しだった主婦の皆様、プールとジムでリフレッシュ!健康づくりにお役立てください!

スポーツ会員【9月早割特典】

- ①プール&ジム会員
通常3ヶ月 15,000円 → 早割3ヶ月=10,000円
- ②ジム会員
通常3ヶ月 7,500円 → 早割3ヶ月=5,000円
- ③プール会員
通常3ヶ月 13,500円 → 早割3ヶ月=9,000円

温泉6回利用が付き温泉スポーツ会員プランも割引!

- ①プール&ジム&温泉6回
通常3ヶ月 21,000円 → 早割3ヶ月=16,000円
- ②ジム&温泉6回
通常3ヶ月 13,500円 → 早割3ヶ月=11,000円
- ③プール&温泉6回
通常3ヶ月 19,500円 → 早割3ヶ月=15,000円

精密機器で体の状態を測定
精度の高い本格的な大型測定器で体重、体脂肪、筋内量、体水分量、BMI値しっかりと身体の状態を測定し改善計画を行います。

運動指導で初心者も安心
健康運動指導士があなたに合わせた効果的な運動法や、マンツーマンで指導します。
※1回1時間2,000円

WEBグラフで目頃から「からだ管理」
南城ウェルネスポータルサイト「南城スタイル」で管理します。様々なお得情報や、健康データをもとに、専門員への健康相談も。



9月もレジャープール営業しております!

ウォーターライダー、流るるプール、小さいお子様も楽しめる水深50cmの幼児プールも完備。

9月の屋外レジャープール営業のご案内

9月の営業日 毎週土日と、9月21日(月)~23日(水)
営業時間 10時~18時
ご利用料金 大人1,000円 中学生800円 小学生700円 3才~児学500円

お楽しみフリーパス

屋内温水プール&エア遊具&屋外レジャープールが楽しめるフリーパス
大人1,500円 小学生~中学生1,300円 3歳~未就学児1,000円

スポーツカルチャーセンターベアール

スポーツ施設	屋内温水プール
平日 14:00~22:00 土・日・祝日 10:00~19:00	平日 14:00~18:00 土・日・祝日 10:00~18:00

屋外レジャープール 9月まで営業
(土日祝のみ 10:00~18:00まで)

ウェルネス講座 受講生募集中!
スポーツ会員募集中

医療スタッフと考案したメタボ改善学習 宿泊プラン

このツアーの目的は、自宅に戻っても自主改善ができる体験学習として、メタボリック改善・指導を主体とし、学びだけではなく、身体を労りながらホテルステイも楽しんでいただく「医療と観光」をリンクさせた2泊3日のツアー商品となります。最終日には、観光地を巡るツアーもご用意しております。医師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士の専門スタッフが揃う私たち TAPIC グループの医療 × 観光チームが、サポート致します。

お問合せ先
ユインチホテル南城 宿泊営業 メタボ改善学習プラン 事務局宛て
10名様よりご利用可能です。お気軽にお問い合わせください。

1日 1時間の運動と簡単な食事制限で減量できる! 主なプログラムご紹介

① 1日 1時間の運動と簡単な食事制限で減量できる! 主なプログラムご紹介	② 1日 1時間の運動と簡単な食事制限で減量できる! 主なプログラムご紹介	③ 1日 1時間の運動と簡単な食事制限で減量できる! 主なプログラムご紹介	④ 1日 1時間の運動と簡単な食事制限で減量できる! 主なプログラムご紹介	⑤ 1日 1時間の運動と簡単な食事制限で減量できる! 主なプログラムご紹介	⑥ 1日 1時間の運動と簡単な食事制限で減量できる! 主なプログラムご紹介	⑦ 1日 1時間の運動と簡単な食事制限で減量できる! 主なプログラムご紹介	⑧ 1日 1時間の運動と簡単な食事制限で減量できる! 主なプログラムご紹介	⑨ 1日 1時間の運動と簡単な食事制限で減量できる! 主なプログラムご紹介	⑩ 1日 1時間の運動と簡単な食事制限で減量できる! 主なプログラムご紹介
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

Hotel Information | 09 - 11 September, October, November

敬老の日におすすめ! おじいちゃん、おばあちゃんへ「健康」と「癒しの温泉」のプレゼントはいかがですか

健康を願って・・・
温泉の効果をしっかり堪能してもらいたい
猿人の湯 回数券

人気 No.1 温泉の湯

◆回数券10枚つづり 16,500円 13回入浴できます
・入浴券×10枚 ・入浴サービス券×3枚
・コーヒー1杯サービス券×2枚

◆回数券5枚つづり 8,250円 6回入浴できます
・入浴券×5枚 ・入浴サービス券×1枚
・コーヒー1杯サービス券×1枚

※金券取扱は南城市が定める規定の入浴券をきんでいます。当ホテル・回数券は別売商品ではご利用出来ません。※猿人の湯については中冊をご覧ください。

気軽に温泉を楽しませたい
猿人の湯 優待券

◆猿人の湯優待券 1,650円

ソファ、テレビ付き個室で、家族でゆっくり楽しむ。
プレミアムな貸切風呂も

◆貸切湯【絆・愛家】 両会の種類

お一人様料金 / 90分
1名様 5,000円 2名様 4,000円 3名様 3,000円 4名様 2,500円
当貸切風呂の会員になると、上記料金より50%OFFでご入浴できます。
入会料金 1,000円 年会費 12,000円 詳しくはホテルフロントまで。

うちなーんちゅ限定 お得な宿泊プラン

1泊朝食付き!天然温泉さしきの猿人の湯入り放題!

お1人様4,000円~

■期間 9月1日~11月30日 ■料金 (お1人様・税・サービス込)

■お食事 1泊朝食付き 5名1室 4,000円~ 3名1室 5,500円~
4名1室 5,000円~ 2名1室 6,500円~

ショップはいさい 秋のおすすめ

■期間 9月1日 営業時間 10:00~21:30

ミニタオル各種 648円~
はいさいお土産ランキング1位。やんばるをくいの親子がとっても可愛いゆるゆるミニタオルです。お子様へのお土産に最適です。

ルームスプレー 1,620円~
沖縄のハーブ園で作られた。気分スッキリで、リラックスした日々をお過ごしください。

女性に人気

琉球ハーブティー 各864円~
沖縄の自然の恵みをたっぷり詰め込んだ、自然派素材のナチュラル・ハーブティーを11種類取り揃えました。お好みのハーブティーで朝の爽やかな気分をリラックスさせませんか

ルチュラせっけん 各972円
沖縄の産物と大に育まれた自然の恵みに、香り豊かな天然精油で作り込んだ香りを加え、じっくり熟成させたナチュラルせっけんです。乾肌のスキンケアは南国気候で肌のひびと対策。

ご予約・お問い合わせ TEL.098-947-0111

〒901-1412 沖縄県南城市佐敷新里1688
那覇空港から車で約45分
沖縄自動車道 南風原北出口から車で約15分 **ユインチホテル**

ユインチ WELNESS RESORT OKINAWA VACATION CENTER THE YUINCHI HOTEL NANJO
ウェルネスリゾート沖縄休暇センター ユインチホテル南城