

冬の梓水苑宿泊プラン

2025年1/13(月)～2025年3/21(金)

通常時より
2,000円割引!!



1日3組様限定!
「冬得2食付きプラン」
1室3名様以上お一人様(中学生以上)

すいりん 水輪会席	12,210円～ →10,210円～
たまざき 玉梓会席	13,310円～ →11,310円～
しょういん 松韻会席	15,510円～ →13,510円～

※2名1室の場合: 1名+ 550円
1名1室の場合: 1名+1,650円追加料金を頂戴します。
※上記金額は平日の金額となります。
金曜日には上記ご宿泊料金にお一人様550円が加算されます。
※祝・休前日及び特定日にはお一人様2,200円が加算されます。
※ご予約は2日前13時までにご予約をお願い致します。
※他プラン・割引サービスとの併用はできません。

キング洋室
(定員2名)



ツイン洋室
(定員2名)



和室10畳間
(定員6名)



メゾネット洋室
(定員4名)



通常時より
1,000円割引!! 「冬得ビジネスプラン」

ご宿泊お一人様料金
(中学生以上)

素泊りプラン

1室1名利用	6,700円 ^(税込)
1室2名利用	5,600円 ^(税込)
1室3名以上	5,050円 ^(税込)

朝食付きプラン

1室1名利用	7,910円 ^(税込)
1室2名利用	6,810円 ^(税込)
1室3名以上	6,260円 ^(税込)

※ご朝食希望の場合、2日前の13時までにご予約をお願い致します。

※上記料金は平日の値引き後の金額となります。

金曜日・祝前日・休前日・特定日には別途シーズン料金が加算されます。

※他プラン・割引サービスとの併用はできません。



し す い え ん
梓水苑

〒390-1701

長野県松本市梓川俣 4262-1

TEL (0263) 78-5550

フラダンス教室

ゆったりフラ13:00~14:00

(入門者向け健康維持コース)

クラス月2回分 3,300 円

3月開催日 休講

4月開催日 3日/17日



まずはお試し!
初回体験1000円

フラダンスを踊って心身の健康を保ちましょう。

フラの基本の動きで、足腰や腕の筋力を維持でき、脳トレ効果も期待できます。

ハワイアンソングに癒されながら笑顔で踊って免疫力もアップしましょう。

《講師プロフィール：永田先生》

ハワイの有名クムフラ（ハワイアンフラの指導者）より、継続的に直接指導を受けており、指導許可を得て日本国内にて本場ハワイのフラを指導しています。

～フラダンス教室開催人数について～
1回に2名以上で開催となります。
中止の場合は、前日にご連絡致します。

13:00~14:00

基本運動30分

- 筋力トレーニング
- ストレッチ
- 健康体操

テーマ別運動30分

- 転倒予防
- 膝腰痛予防
- メタボ改善 等々

《開催日》

3月13日/27日

4月10日/24日

けん
ぽ

健康サポート教室

《講師：松本大学人間健康学部スポーツ健康学科講師及び生徒》

	通常価格	初回限定
1回券	1,650 円	1,000 円
4回券	5,300 円	3,600 円



健康ヨガ教室

《全米ヨガアライアンス認定講師》

～開催時間～

【月】13:30~14:30

【土】14:00~15:00

	通常価格	初回限定
1回券	1,650 円	1,000 円
4回券	5,300 円	3,600 円

3月	(月) 3日, 17日 (土) 1日, 8日, 15日, 22日
4月	(月) 7日, 21日 (土) 5日, 12日, 19日, 26日

『背骨コンディショニング』

【火】① 9:15~10:15

② 10:30~11:30

	通常価格	初回限定
1回券	1,650 円	1,000 円
4回券	5,300 円	3,600 円

3月 11日, 18日, 25日

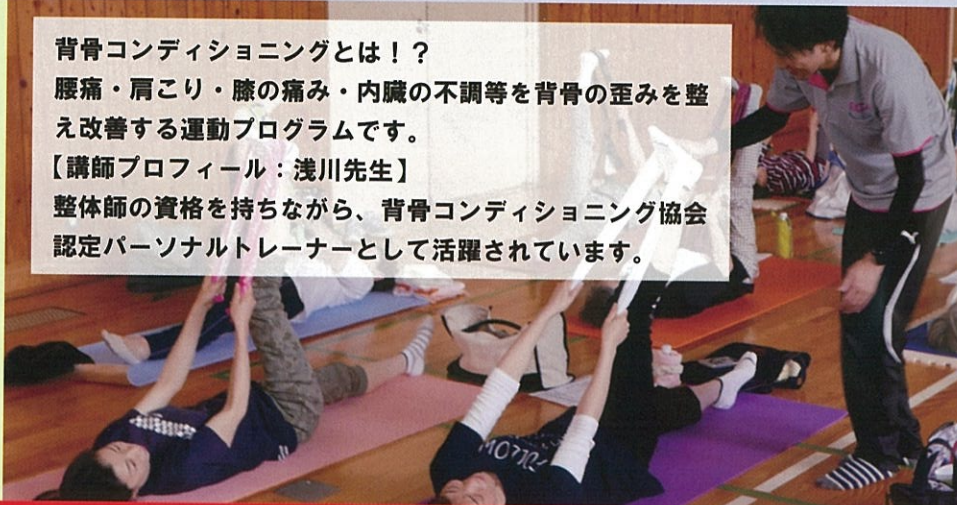
4月 1日, 8日, 15日, 22日

背骨コンディショニングとは!?

腰痛・肩こり・膝の痛み・内臓の不調等を背骨の歪みを整え改善する運動プログラムです。

【講師プロフィール：浅川先生】

整体師の資格を持ちながら、背骨コンディショニング協会認定パーソナルトレーナーとして活躍されています。



各教室にご参加の皆様へお願い ご予約Tel 0263-78-5550

- ①梓水苑ではマスクの着用はお客様判断とさせていただきます。
- ②教室参加される前にご自宅で検温し、37度以上ある場合は参加をお控えください。
- ③人数制限がある為、必ず事前予約をお願いします。予約の締切は前日12:00迄となります。
- ④コロナウィルス感染拡大状況により、催行中止となる場合がございます。