

# 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

4月開催日 3日/17日

5月開催日 1日/15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》

4月10日/24日

5月 8日/22日/29日

けん  
サポ

## 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

4月

(月) 7日, 21日

(土) 5日, 12日, 19日, 26日

5月

(月) 12日, 19日, 26日

(土) 10日, 17日, 24日, 31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

4月

1日, 8日, 15日, 22日

5月

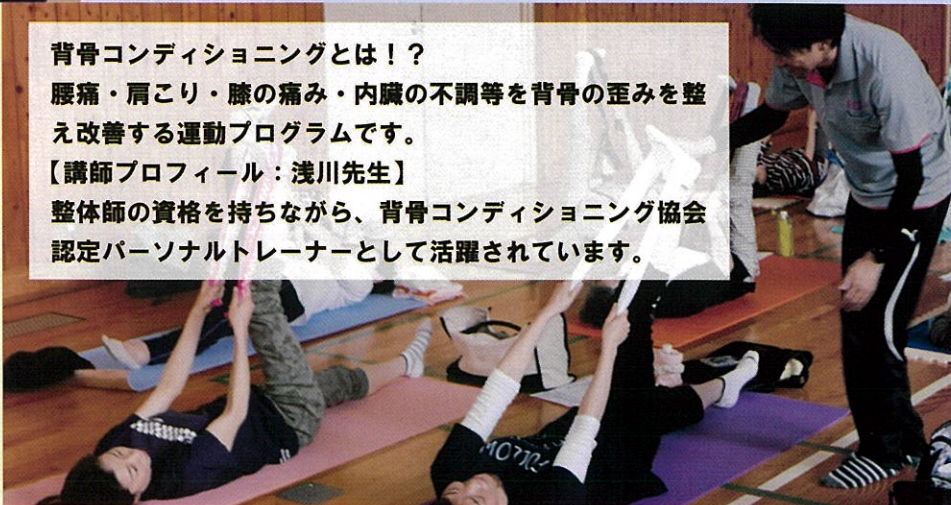
13日, 20日, 27日

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。





# 梓水苑手ぶらでBBQ!! フラン



炭の準備～着火～片付けまで 全て梓水苑にお任せ!!

お一人様

(税込)

## 学生セット 2,750円

※大学生以下のお客様が過半数以上の場合注文可  
※小学生以上は全員の注文が必須となります

セット内容：お肉＋野菜＋焼きそば1玉

- お肉 270g  
牛カルビ、豚カルビ、ジンギスカン  
豚トロ、ソーセージ、厚切りベーコン
- 野菜  
キャベツ、もやし、玉ねぎ、もろこし



お一人様

(税込)

## 特盛セット 3,300円

セット内容：お肉＋海老＋野菜＋焼きそば1玉

- お肉 310g  
牛カルビ、豚カルビ、ジンギスカン  
豚トロ、ソーセージ
- 野菜等  
キャベツ、もやし、玉ねぎ、もろこし  
ピーマン、エリンギ、海老



### 信州プレミアム牛付

お一人様

(税込)

## 贅沢セット 4,400円

セット内容：お肉＋エビ＋野菜＋焼きそば1玉

- お肉 360g  
信州プレミアム牛（A5）50g  
牛カルビ、豚カルビ、ジンギスカン  
豚トロ、ソーセージ
- 野菜等  
キャベツ、もやし、玉ねぎ、もろこし  
ピーマン、エリンギ、海老



### 手ぶらでドリンクセット



<ドリンク5,000円24本セット!>

- |              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| ●アサヒスーパードライ  | 5本 | ●キリングリーンラベル | 5本 |
| ●トリスハイボール    | 4本 | ●本搾りレモン     | 3本 |
| ●本搾りグレープフルーツ | 3本 | ★アサヒドライゼロ   | 2本 |
| ★ゴールドバック緑茶   | 2本 |             |    |

さらに!!クーラーボックス(保冷剤付)無料レンタル付!

<ドリンク10,000円50本セット!>

- |              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| ●アサヒスーパードライ  | 10本 | ●キリングリーンラベル | 10本 |
| ●トリスハイボール    | 8本  | ●本搾りレモン     | 5本  |
| ●本搾りグレープフルーツ | 5本  | ●カシスオレンジ    | 2本  |
| ●梅酒ソーダ       | 2本  | ★アサヒドライゼロ   | 4本  |
| ★ゴールドバック緑茶   | 4本  |             |     |

さらに!!クーラーボックス(保冷剤付)無料レンタル付!

松香寮売店でもアルコール・ソフトドリンク販売中!!

※お持ち込みドリンクの預かり・保冷はお断り致します。

セットメニューには食材・タレ・備品「炭・網・取り皿・割り箸・コップ・焼きそば用プレート」施設使用料が含まれます。(備品・タレ等の追加は別途料金が発生致します)



バーベキューハウス

10名×6ヶ所



バーベキューテント

10名×12ヶ所



### 《最低ご利用人数》

- 手ぶらでBBQフランのご予約は8名～
- ※8名未満の場合、手ぶらでBBQフランはご利用頂けません

《ご予約／キャンセル／人数変更締切》

5日前の21時迄

平日限定

15名様より近隣地無料送迎致します(要予約)

※原則1ヶ所にお集りいただいてのご送迎となります。

〒390-1701 長野県松本市梓川倭4262-1



梓水苑 ☎(0263) 78-5550

### 【手ぶらでBBQ注意事項】

- ※特盛セット・贅沢セット注文の場合、中学生以上は全員の注文、小学生は半数以上の注文が必須となります。
- ※ドリンクの事前お預かり、保冷はお断り致します。
- ※BBQ施設は雨天時に吹き込む可能性があります。雨天対策は各自にてご対応ください。
- 雨天によるキャンセルは出来かねますので予めご了承ください。お客様判断により中止される場合は食材のみのお渡しとなります。