

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》

5月 8日/22日/29日

6月 12日/26日



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

1回券 1,650 円
4回券 5,300 円

初回限定

1,000 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

1回券 1,650 円
4回券 5,300 円

初回限定

1,000 円
3,600 円

5月 (月) 12日, 19日, 26日
(土) 10日, 17日, 24日, 31日

6月 (月) 2日, 9日, 16日, 23日, 30日
(土) 7日, 14日, 21日, 28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

1回券 1,650 円
4回券 5,300 円

初回限定

1,000 円
3,600 円

5月 13日, 20日, 27日

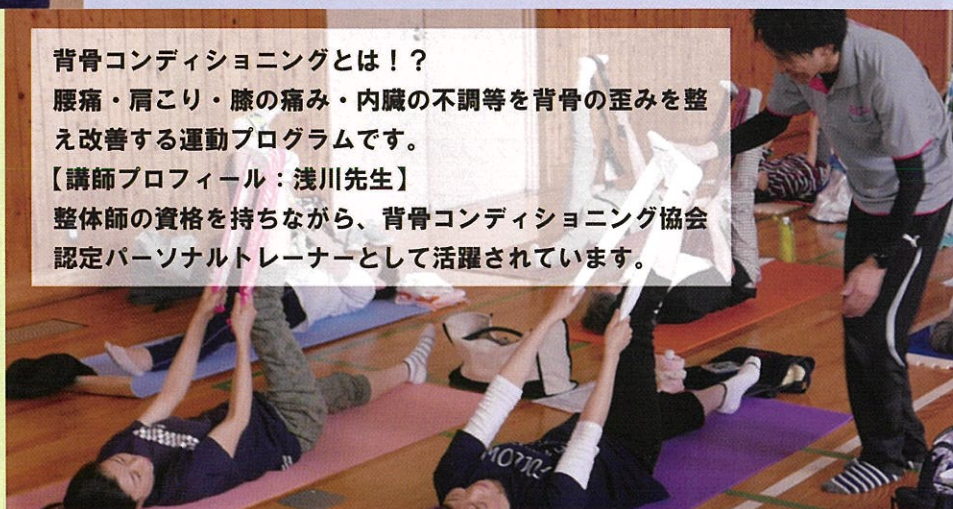
6月 3日, 17日, 24日

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。

フラダンス教室終了のお知らせ

2025年3月をもちまして、フラダンス教室は終了となりました。長きにわたりご参加いただきまして誠にありがとうございました。



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で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。