



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



お一人様

(税込)

信州プレミアム牛付

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(保冷割付)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(保冷割付)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お預かり・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。

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

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

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

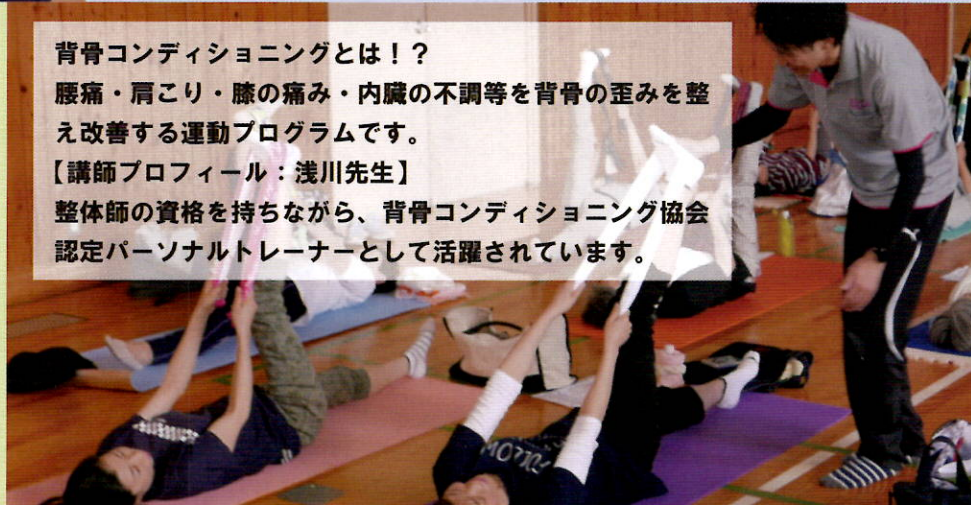
6月 3日, 17日, 24日

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。