

最近運動不足だなあ

運動するきっかけがほしいなあ

ダイエットしたいなあ

当てはまる方はまず体験！どの教室も初回体験1,000円！！

梓水苑健康運動教室



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



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》

7月 17日/31日
8月 7日/28日

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

7月 (月) 7日, 14日, 28日
(土) 5日, 12日, 19日, 26日

8月 (月) 4日, 18日, 25日
(土) 2日, 9日, 23日, 30日

	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

呼吸ができれば誰でもできる健康運動ヨガで、柔軟性と筋力のバランスがとれた怪我のしにくい健全な体作りをしましょう！

『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

7月 1日, 8日, 15日, 22日, 29日

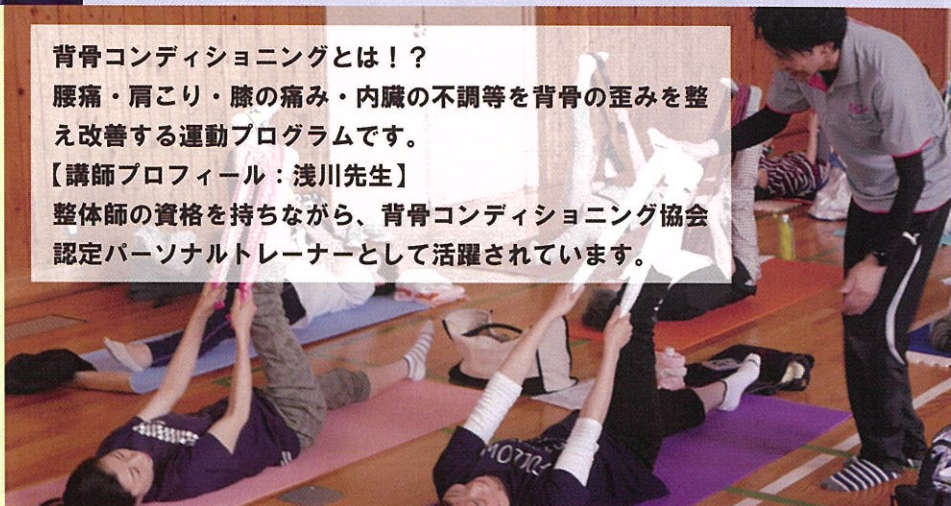
8月 5日, 19日, 26日

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。

四季の和食会席

●お一人様料金（税込）

しょういん 松韻 特撰プラン 8,250円

たまざき 玉梓 旬のプラン 6,050円

すいりん 水輪 シニア向けプラン 4,950円

ご法要会席 6,600円

お子様会席 3,300円

お子様ランチ 2,200円

90分飲み放題プラン

通常コース 1,800円

瓶ビール・日本酒・ウイスキー
焼酎・ソフトドリンク・サワー各種

得飲みコース 2,300円

通常コースに＋生ビール・生酒・ワイン付き

ご宿泊プラン

ご宿泊（1泊2食付）お一人様料金（中学生以上）

◆松韻会席 16,060円～（税込）
《特撰プラン》

◆玉梓会席 13,860円～（税込）
《旬のプラン》

◆水輪会席 12,760円～（税込）
《シニア向けプラン》

休前日、繁忙期等シーズンにより別途追加料金が発生致します。

四季折々の和食会席
をお楽しみください。

和室10畳間

メゾネット洋室



梓水苑手ぶらでBBQ！プラン



炭の準備～着火～片付けまで全て梓水苑にお任せ！！

贅沢セット 4,400円

＜セット内容：お肉360g＋野菜＋海老＋焼きそば1玉＞

信州プレミアム牛、牛カルビ、豚カルビ、ジンギスカン、豚トロ、ソーセージ、海老、キャベツ、もやし、玉ねぎ、もろこし、ピーマン、エリンギ

特盛セット 3,300円

＜セット内容：お肉310g＋野菜＋海老＋焼きそば1玉＞

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

学生セット 2,750円（大学生以下が半数以上の場合注文可）

＜セット内容：お肉270g＋野菜＋焼きそば1玉＞

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、キャベツ、もやし、玉ねぎ、もろこし

※表示価格は1人前の税込となります

セットには食材・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。
アルコールドリンクの販売も開始！！（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プランのご予約は8名～

※8名未満の場合、手ぶらBBQプ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



梓水苑

長野県松本市梓川優4262-1

☎(0263) 78-5550