

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

気になる方はまず体験！どの教室も初回体験1,000円！！

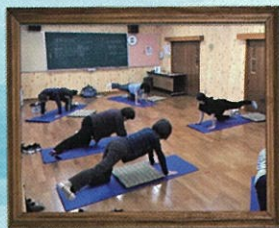
# 梓水苑健康運動教室



## 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》

9月 11日/25日  
10月 2日/16日/30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

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| 9月  | (月) 1日, 8日, 22日, 29日<br>(土) 6日, 13日, 20日, 27日 |
| 10月 | (月) 6日, 20日, 27日<br>(土) 4日, 11日, 18日, 25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 |

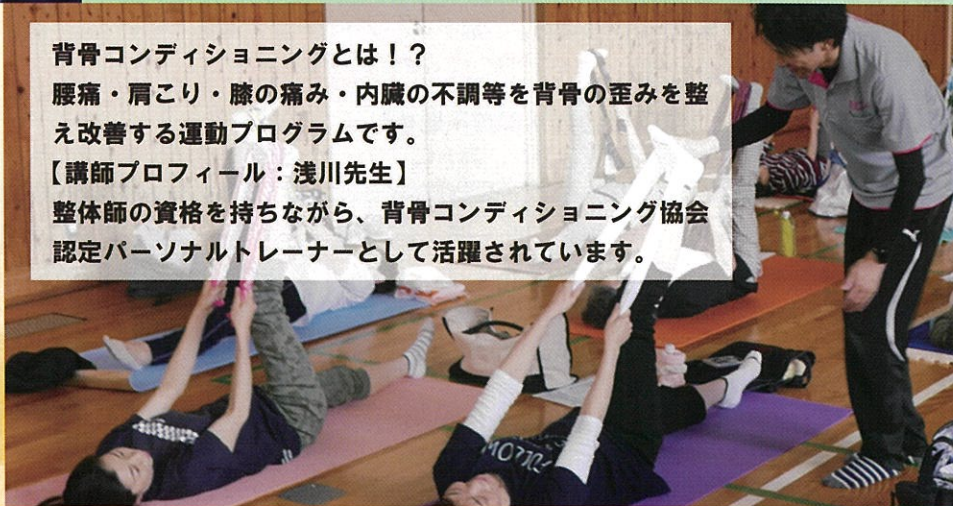
|     |                   |
|-----|-------------------|
| 9月  | 2日, 16日, 30日      |
| 10月 | 7日, 14日, 21日, 28日 |

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。



# 秋の宴会プラン

飲み放題お得プラン  
2025年9月1日～  
2025年11月30日迄

和食会席に90分飲み放題が付いたお得なプラン



松韻会席8,250円+飲み放題1,800円  
**9,500円 (550円お得!)**



玉梓会席6,050円+飲み放題1,800円  
**7,500円 (350円お得!)**



水輪会席4,950円+飲み放題1,800円  
**6,500円 (250円お得!)**

通常コース90分飲み放題プラン

瓶ビール・ノンアルコールビール・日本酒・ウィスキー・焼酎・ソフトドリンク・サワー各種  
※+500円で得飲みコースに変更可能(生ビール・生酒・ワイン追加)

※お料理のみのご予約も可能となります。

※ご予約は4名様より承ります。



## 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!!

### 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フランのご予約は8名～  
※8名未満の場合、手ぶら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**



梓水苑は松本市消防団施設利用補助取扱加盟店です。宿泊、宴会、売店、手ぶらでBBQ、日帰り入浴、野外施設でご利用いただくことが可能となります。



しすいえん  
**梓水苑**

長野県松本市梓川優4262-1

☎(0263) 78-5550