

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！！

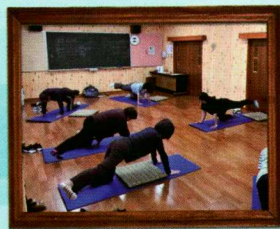
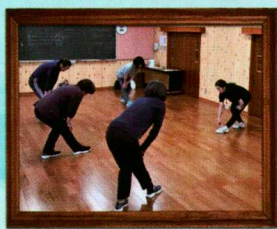
梓水苑健康運動教室



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》

12月 11日/25日

1月 15日/29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

12月 (月) 1日, 8日, 15日, 22日
(土) 6日, 13日, 20日, 27日

1月 (月) 5日, 19日, 26日
(土) 10日, 17日, 24日, 31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

12月 2日, 16日, 23日

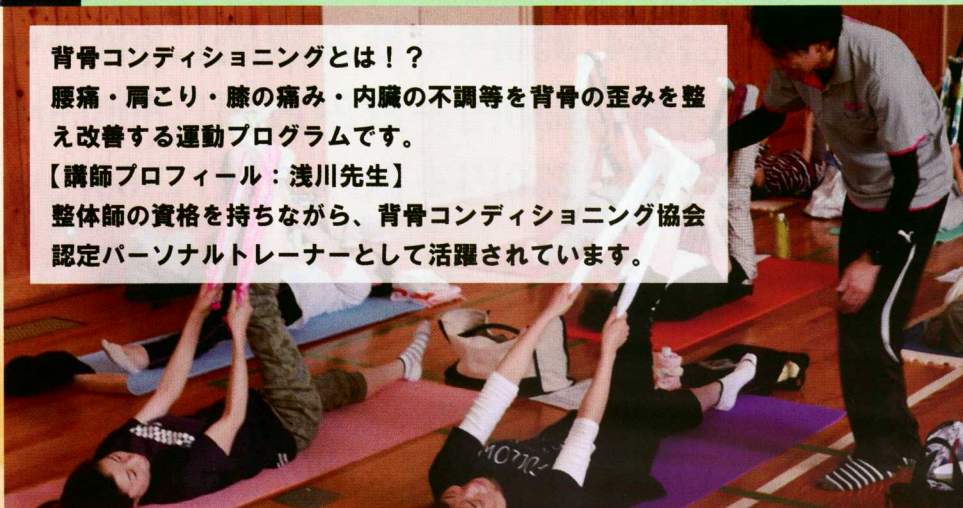
1月 6日, 13日, 20日, 27日

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。

冬の梓水苑宿泊プラン

令和8年1/8(木)～令和8年3/19(木)

通常時より
2,000円割引!!



素泊りプラン・朝食付プランのご利用は
通常時より1,000円割引!!

※金額の詳細はお問い合わせください

1日3組様限定!
「冬得2食付きプラン」
1室3名様以上お一人様(中学生以上)

すいりん 水輪会席	12,760円～ →10,760円～
たまずさ 玉梓会席	13,860円～ →11,860円～
しょういん 松韻会席	16,060円～ →14,060円～

※2名1室の場合: 1名+ 550円
1名1室の場合: 1名+1,650円追加料金を頂戴します。
※上記金額は平日の金額となります。
金曜日、祝・休前日、特定日につきましては上記ご宿泊料金にシーズン料金として550円～2,200円が加算されます。
※ご予約締切は2日前12時までとなります。
※忘新年会プラン・割引サービスとの併用はできません。

梓水苑 選べる

令和7年12月1日～令和8年2月28日迄

忘新年会 プラン



①和食会席に90分飲み放題が付いたお得なプラン

- ◆水輪会席4,950円+飲み放題1,800円→6,500円 (250円お得!)
- ◆玉梓会席6,050円+飲み放題1,800円→7,500円 (350円お得!)
- ◆松韻会席8,250円+飲み放題1,800円→9,500円 (550円お得!)

②和食会席にドリンク1本サービスのお得なプラン

《日帰り宴会のお客様にはドリンク1本付きサービス♪》

水輪会席コース4,950円 玉梓会席コース6,050円 松韻会席コース8,250円

※日本酒・サワー・ソフトドリンクの中から1本お選び頂けます。

※瓶ビールをご希望の場合は2名様分で1本のご提供となります。

※忘新年会プランと冬得2食付きプランとの併用はできません。日帰り宴会のみのご利用となります。
※日帰り宴会の場合、①②どちらかのプランをお選びいただけます。

【ご宴会の近隣地無料送迎承ります】

※表示価格は全て税込となります



し す い え ん
梓水苑

〒390-1701

長野県松本市梓川倭 4262-1

TEL (0263) 78-5550