

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》

2月 12日／26日

3月 12日／26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

2月	(月) 2日, 9日, 16日 (土) 7日, 14日, 21日, 28日
3月	(月) 2日, 9日, 16日, 23日, 30日 (土) 7日, 14日, 28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

2月 3日, 10日, 17日, 24日

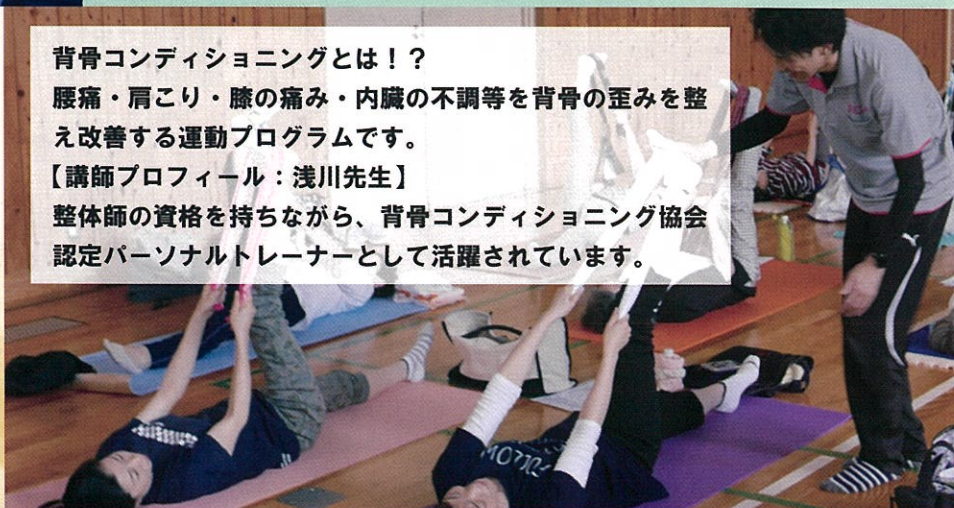
3月 3日, 17日, 24日, 31日

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。



四季折々の和食会席
をお楽しみください。

四季の和食会席コース

※2026年4月1日ご利用分より価格改定致します。

●お一人様料金	2026年3月31日 ご利用分迄	2026年4月1日 ご利用分より
しょういん 松韻 特撰プラン	8,250円	→ 9,350円
たまずさ 玉梓 旬のプラン	6,050円	→ 7,150円
すいりん 水輪 シニア向け シララン	4,950円	→ 6,050円
ご法要料理	6,600円	→ 7,150円
90分飲み放題 通常コース	1,800円	→ 2,000円
90分飲み放題 得飲みコース	2,300円	→ 2,500円

お子様会 席 (小学生) 3,300円
お子様ランチ (未就学児) 2,200円

◆飲み放題メニュー (通常コース)
瓶ビール・日本酒・ウィスキー・焼酎・ソフトドリンク・サワー類
◆飲み放題メニュー (得飲みコース)
通常コースに+生ビール・生酒・ワイン

ご法要・法事料理



影膳付き

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 《特撰プラン》	18,350円 (税込) ~
◆玉梓会席 《旬のプラン》	16,150円 (税込) ~
◆水輪会席 《シニア向けプラン》	15,050円 (税込) ~

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。
※表示価格は2026年4月1日価格改定後の料金となります。

大浴場



《ご入浴料金 (お一人様)》

大人 (中学生以上)	500円
4歳~小学生	250円

※3歳未満無料

入浴回数券 (11枚綴り)

大人 (中学生以上)	5,000円
4歳~小学生	2,500円

営業時間/10:00~21:00 (受付終了20:00)
※火曜日のみ14:00~21:00 (受付終了20:00)



価格及びご宴会予約改定のお知らせ

平素より梓水苑をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

昨今の原材料費やコスト高騰により、梓水苑におきましても運営コストが増加しております。可能な限り価格維持に努めてまいりましたが、現状の品質を維持するため、誠に心苦しい限りではございますが、2026年4月1日ご利用分より価格改定させていただきますこととなりました。

【改定内容】宿泊代、会席料理、手ぶらでBBQ、飲み放題の値上げ及びご宴会予約の変更

●改定価格：2026年4月1日ご利用分より価格を変更させていただきます

●宴会人数：ご宴会の最小人数を4名様⇒6名様に变更させていただきます

※既にご予約いただいているご宴会につきましては改定前の条件にて対応させていただきます。

新規ご予約分より変更させていただきます。