

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

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	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 | テーマ別運動30分 |
| ●筋力トレーニング | ●転倒予防 |
| ●ストレッチ | ●膝腰痛予防 |
| ●健康体操 | ●メタボ改善 等々 |

《開催日》

3月 12日、26日

4月 2日、9日、16日、23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

3月	(月) 2日, 9日, 16日, 23日, 30日
	(土) 7日, 14日, 28日
4月	(月) 6日, 13日, 20日, 27日
	(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

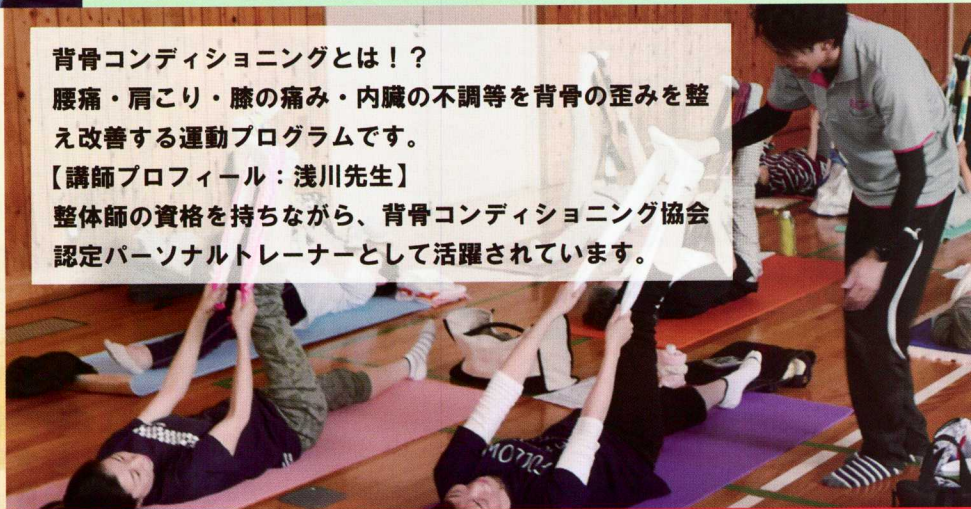
3月	3日, 17日, 24日, 31日
4月	7日, 14日, 21日, 28日

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。

梓水苑手ぶらでBBQ!! フラン

予約開始日: 2026年3月2日 (月)
 来館予約: 当日 7:00~開始
 電話予約: 当日 12:00~開始
 利用開始日: 2026年4月1日 (水)

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 3,300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 3,850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)

贅沢セット 4,950円

セット内容: お肉+エビ+野菜+焼きそば1玉

- お肉 360g
国産黒毛和牛 (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
- ★ゴールドパック緑茶 2本

さらに!! クーラーボックス (保冷剤付) 無料レンタル付!

※ドリンク10,000円50本セット! もご用意あり
 ドリンク内容はホームページにてご確認ください。

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

《ご利用時間》

昼の部

10:00~15:00

夜の部

16:00~21:00

※昼の部or夜の部がお選びいただき
 食事の開始時間もお客様で設定
 いただけます。



《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。セットをご注文いただかないお子様の備品はございません。また、席料が発生致します。
- ※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。