

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学生》

	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》

8月 6日、20日、27日

9月 3日、10日、17日、24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

8月	(月) 3日, 10日, 17日, 24日, 31日
	(土) 1日, 8日, 22日, 29日
9月	(月) 7日, 14日, 28日
	(土) 5日, 12日, 19日, 26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

8月 6日, 20日, 27日

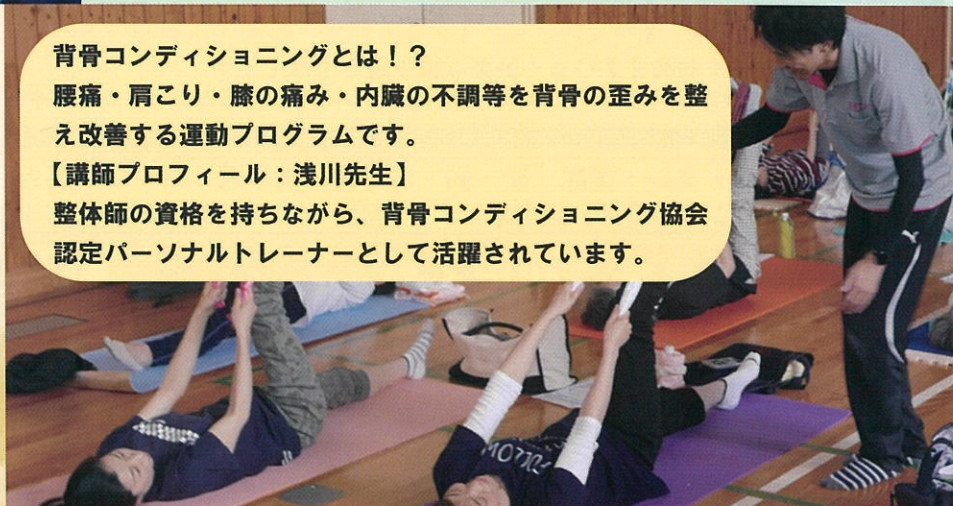
9月 1日, 15日, 29日

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
2026年9月1日～
2026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9,350円+飲み放題2,000円
10,800円 (550円お得!)



玉梓会席7,150円+飲み放題2,000円
8,800円 (350円お得!)



水輪会席6,050円+飲み放題2,000円
7,800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・冷酒・ワイン付き)

※ご宴会のご利用は6名様より、送迎サービスは8名様よりご利用いただけます。



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4,950円

＜セット内容：お肉360g+野菜6種+海老+焼きそば1玉＞

国産黒毛和牛、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3,850円

＜セット内容：お肉310g+野菜6種+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3,300円

＜セット内容：お肉270g+野菜4種+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

※大学生以下が半数以上の場合にご注文いただけます。
なお、小学生以上の方は全員分の注文が必要となります。

※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)

《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

【手ぶらでBBQ注意事項】

※特盛セット・贅沢セットをご注文の場合、中学生以上のお客様は全員、小学生のお客様は半数以上のご注文が必要となります。セットをご注文されないお子様には備品のご用意がございません。別途席料を頂戴いたします。
※1団体様同一コースでお願いいたします。
※ドリンクの事前お預かり、保冷はお断りいたします。
※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をお願いいたします。また、雨天によるキャンセルは出来かねます。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。



10名×6ヶ所



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夜の部か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。

【ご予約】

〒390-1701 松本市梓川倭4262-1

☎(0263) 78-5550



しすいえん
梓水苑