

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》

10月 1日、8日、15日、22日、29日
11月 5日、12日、19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

10月	(月) 5日, 19日, 26日
	(土) 3日, 10日, 17日, 24日, 31日
11月	(月) 2日, 9日, 16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

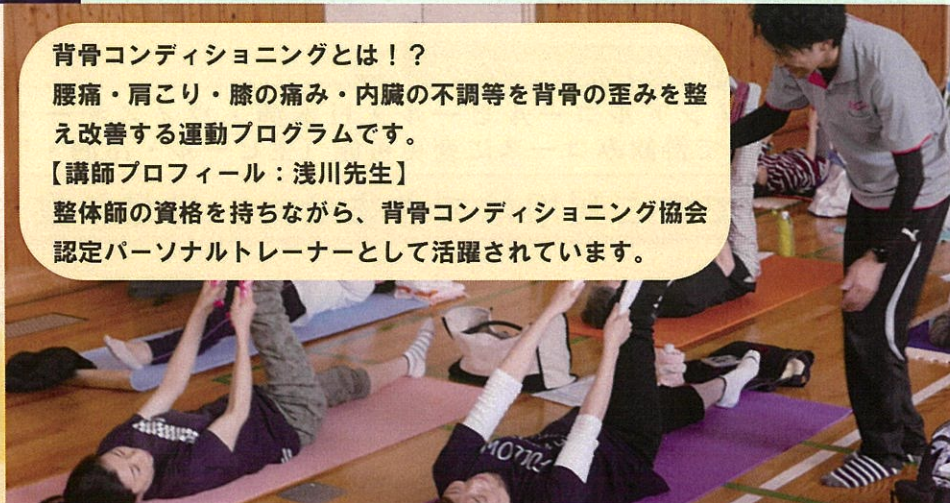
10月	6日, 13日, 20日, 27日
11月	10日, 17日, 24日

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。

しすいえん
梓水苑

選べる
忘新年会
プラン
ご予約承り中

令和8年12月1日(火)～令和9年2月28日(日)まで

和食会席に90分飲み放題が付いたお得なプラン

しょういん
松韻会席+90分飲み放題
料理9,350円+飲み放題2,000円
↓ (550円お得！)
飲み放題付10,800円 (税込)

たまずさ
玉梓会席+90分飲み放題
料理7,150円+飲み放題2,000円
↓ (350円お得！)
飲み放題付8,800円 (税込)

すいりん
水輪会席+90分飲み放題
料理6,050円+飲み放題2,000円
↓ (250円お得！)
飲み放題付7,800円 (税込)

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)

※ご宿泊でのご利用はできません。日帰り宴会のみのご利用となります。

和食会席にドリンク1本サービスのお得なプラン

しょういん
松韻会席9,350円+1本付

たまずさ
玉梓会席7,150円+1本付

すいりん
水輪会席6,050円+1本付

《日帰り宴会のお客様にはドリンク1本付きサービス♪》

※瓶ビール・日本酒・サワー・ノンアルコールドリンクの中からお選び頂けます。

※瓶ビールをご希望の場合は2名分で1本のご提供となります。

※ご宿泊でのご利用はできません。日帰り宴会のみのご利用となります。

ご宴会のご利用は6名様より承ります。
送迎サービスは8名様よりご利用いただけます。



しすいえん
梓水苑

長野県松本市梓川優4262-1

☎ (0263) 78-5550