

フラダンス教室

ゆったりフラ 13:00 ~ 14:00
(入門者向け健康維持コース)

クラス月2回 3,300円

12月開催日 7日 / 21日

1月開催日 18日 / 25日



《講師プロフィール：永田先生》

ハワイの有名クムフラ（ハワイアンフラの指導者）より、継続的に直接指導を受けており、指導許可を得て日本国内にて本場ハワイのフラを指導しています。

競技会 ●ハワイ・キングカメハメハコンペティション 2位
●全日本フラコンペティション 優勝

等、多数フラコンペティション・国内外のフラステージ出場経験有り



初回体験 1000円

フラダンス教室開催人数について
1回に2名以上で開催となります。
中止の場合は、前日にご連絡いたします。

10:30 ~ 11:30

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》

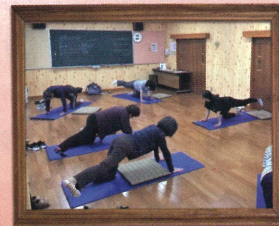
12月 / 6日, 13日, 20日
1月 / 10日, 24日, 31日



健康サポート教室

《講師：松本大学地域健康支援ステーション所属 健康運動指導士》

	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



～開催時間～

【月】13:30 ~ 14:30
【火】19:15 ~ 20:15
【土】14:00 ~ 15:00

	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

健康ヨガ教室

《全米ヨガアライアンス認定講師》

12月	(月) 4日, 18日 (火) 12日, 19日, 26日 (土) 2日, 9日, 16日, 23日
1月	(月) 15日, 29日 (火) 9日, 16日, 23日, 30日 (土) 6日, 13日, 20日, 27日

『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 12日, 19日, 26日

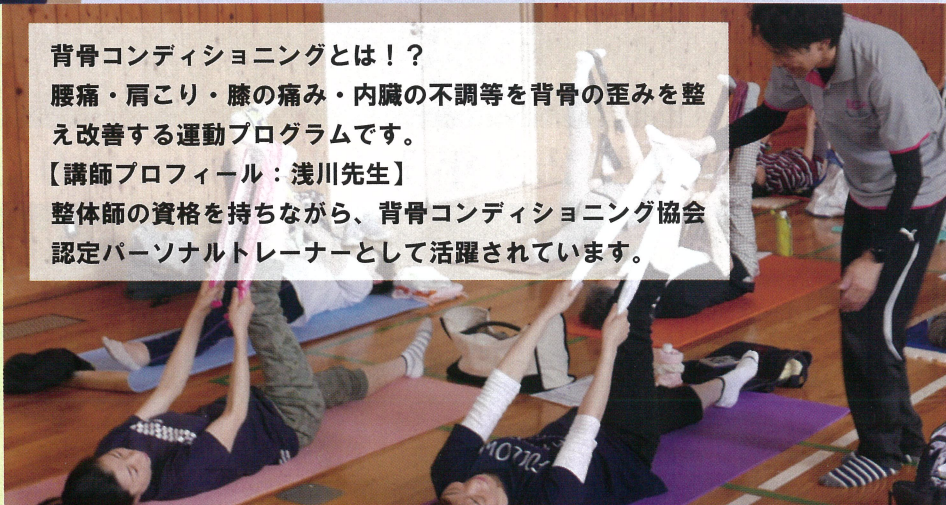
1月 9日, 16日, 23日, 30日

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。
- ④ コロナウィルス感染拡大状況により、催行中止となる場合がございます。

松本市水辺郷公共の宿

しすいえん 梓水苑

平日・1月はまだ空きあり！！

忘新年会

和食会席に90分飲み放題
が付いたお得なプラン

飲み放題お得プラン

2023年11月1日～
2024年2月29日迄



しょういん
松韻会席 (特撰プラン)

7,700円 + 1,800円

↓ (500円お得！)

飲み放題付 9,000円



たまざき
玉梓会席 (旬のプラン)

5,500円 + 1,800円

↓ (300円お得！)

飲み放題付 7,000円



すいりん
水輪会席 (シニア向け)

4,400円 + 1,800円

↓ (200円お得！)

飲み放題付 6,000円

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・生酒・ワイン追加)

※ 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。

飲み放題はいらなかな・・・と思うお客様には！！



《日帰り宴会のごお客様にはドリンク1本付きサービス♪》

期間2023年11月1日～2024年2月29日迄

※日本酒・サワー・ノンアルコールドリンクの中から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。

ご宴会の近隣地無料送迎承ります。(スタッフ・バスに限りがございますのでお早めにご相談下さい)

ご予約・お問い合わせ

しすいえん

〒390-1701 長野県松本市梓川倭 4262-1



梓水苑

TEL : 0263-78-5550