

# 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回分 3,300円

5月開催日 2日/16日

6月開催日 6日/20日

~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、前日にご連絡致します。



## 《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

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》

5月/8日, 22日, 29日

## けんぽ健康サポート教室

《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

## 健康ヨガ教室

《全米ヨガアライアンス認定講師》

5月	(月) 13日, 27日 (土) 11日, 18日, 25日
6月	(月) 3日, 17日 (土) 1日, 8日, 15日, 22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

## 『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

5月 7日, 14日, 21日, 28日

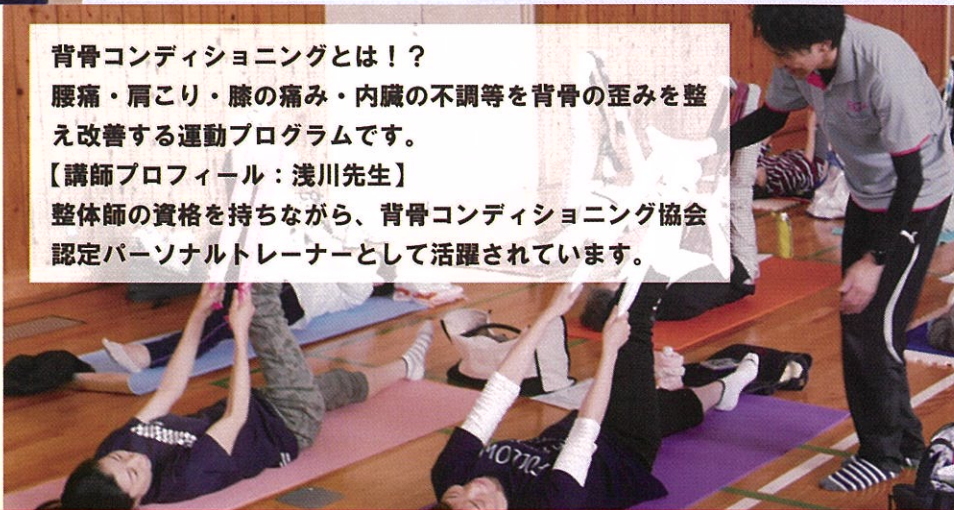
6月 4日, 18日, 25日

### 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。



# 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!!

お一人様 (税込)

## 学生セット 2,750円

※大学生以下のお客様が過半数以上の場合注文可

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 3,300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



## 信州プレミアム牛付

お一人様 (税込)

## 贅沢セット 4,400円

セット内容：お肉+エビ+野菜+焼きそば1玉

- お肉 360g  
信州プレミアム牛 (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



## 豪快!! 【約450g】 要事前予約 1ポンドステーキ!!

オーストラリア牛 4,950円 (税込)  
信州プレミアム牛(A5) 10,450円



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

### 《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》

## 4日前の昼12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)  
※ご予約状況によりバスがお出しできない場合もございます。

〒390-1701 長野県松本市梓川優4262-1



梓水苑 ☎ (0263) 78-5550



手ぶらでBBQご利用のお客様限定価格  
《ゴールドパック緑茶500ml》  
キ40円⇒100円! (事前にご注文ください)



### 【手ぶらでBBQ注意事項】

- ※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。
- ※雨天により中止される場合は食材のみのお渡しとなります。
- ※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。