

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

3月開催日 9日 / 23日

4月開催日 6日 / 20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、日本国内にて指導の許可を経て本場ハワイの生きたフラをしています。

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
多数のフラコンペティション・国内外フラステージへの出場経験あり



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。

教室時間60分

①・・・ 9:15 ~ 10:15

②・・・ 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

定期的に測定を行い自分の変化をチェック！
(筋肉・脂肪量測定、体型判定、体力測定等)

開催日：3月 / 1日, 15日, 22日

：4月 / 5日, 19日, 26日



健康サポート教室

《講師：松本大学地域健康ステーション所属 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

健康サポート教室開催人数について

①②の教室参加合計人数が5名未満の場合は、開催を中止させていただきます。
中止の場合は前日にご連絡致します。

開催時間

【月】13:30 ~ 14:30

【火】19:15 ~ 20:15

【土】14:00 ~ 15:00

15:15 ~ 16:15

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》

3月	(月)	6日, 20日
	(火)	14日, 28日
	(土)	4日, 11日, 18日, 25日
4月	(月)	3日, 17日
	(火)	4日, 11日, 18日, 25日
	(土)	1日, 8日, 15日, 22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

3月 14日, 28日

4月 4日, 11日, 18日, 25日

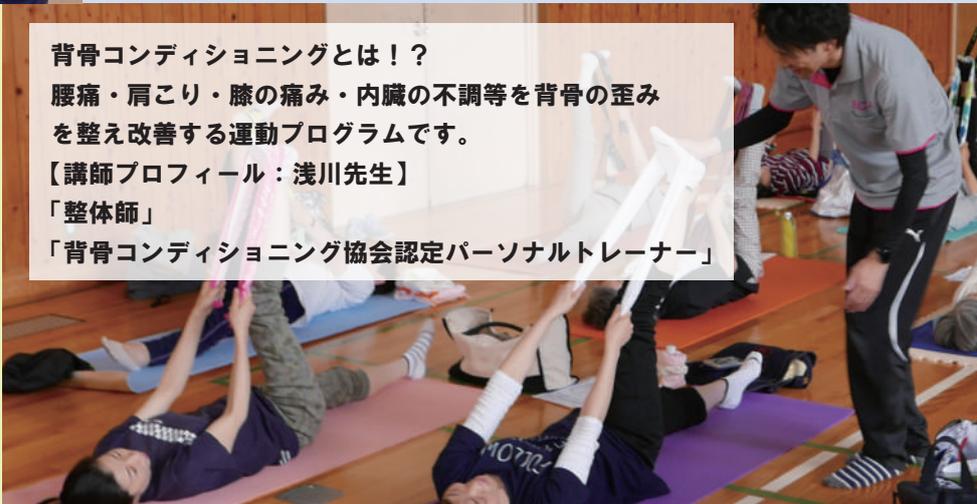
背骨コンディショニングとは!?

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」

「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」



各教室にご参加の皆様へお願い ご予約TEL 0263-78-5550

①教室時間中はマスク着用必須となります。

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。

③一部の教室を除き、2回に教室を分けて実施しておりますが、ご希望の日時でのご予約ができない場合がございますのでご了承下さい。

④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。

⑤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。

信州割 SPECIAL (全国旅行支援) 梓水苑にお得に泊まれるご宿泊プランのご案内

信州割 SPECIAL 利用で宿泊代最大3,000円割引!

さらに!! 観光クーポンを「最大2,000円分」プレゼント♪

※まつもと冬割は上限数に達した為、終了いたしました。

利用期間
期間延長♪

- キャンペーン名 / 信州割 SPECIAL (全国旅行支援)
- 利用期間 / 令和5年1月10日～令和5年3月30日 宿泊分迄
- 割引額 / ご宿泊代20%OFF (上限3,000円)
- 観光クーポン / 平日2,000円 / 休日1,000円 (デジタルクーポン)
- 割引対象者 / 新型コロナワクチンを3回接種済又は検査結果が陰性であること
- 旅行当日の持ち物 / 身分証明書 (運転免許証・住民票・保険証等)
ワクチン3回目接種証明書又は陰性の検査結果通知
- ご予約方法 / 梓水苑へ直接お電話下さい (直接予約が最安値!!)

平日ご宿泊 (1泊2食付) 基本料金

会席コース	松韻 (しょういん)	玉梓 (たまずさ)	水輪 (すいりん)
内容	特撰プラン	旬の会席	シニア向け
1泊2食付料金	13,930円	11,730円	10,630円



さらに
観光クーポン
最大2,000円付

信州割 SPECIAL ご利用後価格

会席コース	松韻 (しょういん)	玉梓 (たまずさ)	水輪 (すいりん)
1泊2食付料金	11,144円	9,384円	8,504円

※上記料金は平日の1室3名様以上での1泊2食付料金となります。
金曜日・土曜日・祝前日及び1～2名様利用は別途料金が加算されます。



梓水苑のレストラン

セットメニュー800円 (税込) お好きなメニュー1品
ごはん (大盛り無料)、コーヒー・味噌汁、サラダ付

期間限定メニュー



新メニュー



レストラン営業日変更のお知らせ

レストラン営業日・休業日を当面の間、下記の通り変更させていただきます。

【営業日】月曜日～木曜日 【休業日】金曜日～日曜日

※営業日に宴会等のご予約がある場合はレストランを臨時休業とさせていただきます。ご利用のお客様はご来館前にお問い合わせください。

野外施設予約開始のお知らせ

令和5年度野外施設の事前予約を開始致します。

予約開始日 : 令和5年3月6日 (月曜日)

予約可能期間 : 令和5年4月1日～

11月30日迄

来館予約の場合 : 3月6日 7時より受付開始

電話予約の場合 : 3月6日 12時より受付開始

※松本市事業や学校行事等を優先としてご予約を承っております。ご希望に添えない日程がございますのでご了承ください。

ご予約・お問い合わせ



梓水苑

☎0263-78-5550