



食材は梓水苑で準備！  
手ぶらでOK♪



面倒な片付けも不要！！

しすいえん  
**梓水苑**  
**手ぶらで**  
**BBQ！！**



着火も準備も  
スタッフにお任せ！！



BBQテント  
12名×12台



BBQハウス  
10名×6台

手ぶらでBBQのご予約は8名様～／1週間前までの受付  
※ご予約の際は「手ぶらでBBQ」でご予約下さい。

**MENU**

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・タレ等の追加は別料金)

●特盛セット お一人様 **2,980円** (税込)

お肉310g+海老+やきそば1人1玉+野菜  
(牛カルビ・豚カルビ・ジンギスカン・骨付きソーセージ・有頭海老)  
野菜(キャベツ・もやし・もろこし・ピーマン・玉ねぎ・エリンギ)

●学生セット お一人様 **2,480円** (税込)

※小学生～大学生の団体様限定

お肉270g+やきそば1人1玉+野菜  
(牛カルビ・豚カルビ・ジンギスカン・骨付きソーセージ・厚切りベーコン)  
野菜(キャベツ・もやし・玉ねぎ・もろこし)

※食材内容が仕入れ状況により変更となる場合がございますのでご了承ください。



平日限定

15名様より近隣地無料送迎致します(要予約)

〒390-1701 長野県松本市梓川 4262-1

松本市梓川水辺郷 公共の宿 ☎(0263) 78-5550

- 人数変更は3日前までとさせていただきます。前々日以降の増員・減員はお受けいたしかねます。
- 事前連絡無く開始時間を過ぎた場合、追加炭代を頂戴する場合がございます。

# 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

4月開催日 6日 / 20日

5月開催日 11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。

## 教室時間60分

① 9:15 ~ 10:15 (4月まで)

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：4月 / 5日, 19日, 26日  
：5月 / 10日, 17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

## 教室開催時間縮小のお知らせ

4月まで 9:15 ~ / 10:30 ~  
5月から 10:30 ~ のみの1回開催  
に変更させていただきます。教室に参加されているお客様は変更内容にご注意下さい。

## ～開催時間～

【月】13:30 ~ 14:30

【火】19:15 ~ 20:15

【土】14:00 ~ 15:00

ヨガ教室「土曜日」開催時間縮小のお知らせ  
4月から 14時~のみ の1回開催のみに  
変更させていただきます。土曜日に参加されているお客様は変更内容にご注意下さい。

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》

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

5月 (月)1日, 15日  
(火)2日, 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

4月 4日, 11日, 18日, 25日

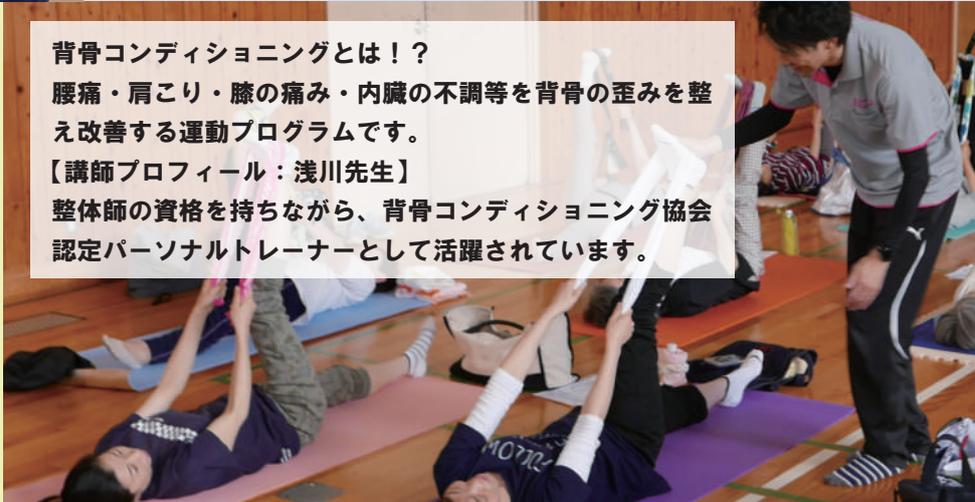
5月 2日, 9日, 16日, 23日, 30日

## 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。近距離での会話をされる場合はマスク着用を推奨致します。
- 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。