

# 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

6月開催日 1日 / 15日

7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、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》

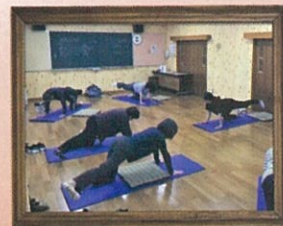
6月 / 7日, 21日, 28日  
7月 / 5日, 19日, 26日



## 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》

月	開催日
6月	(月) 5日, 19日
	(火) 6日, 20日, 27日
	(土) 3日, 10日, 17日, 24日
7月	(月) 10日, 24日
	(火) 4日, 11日, 18日, 25日
	(土) 1日, 8日, 22日, 29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

6月 6日, 20日, 27日

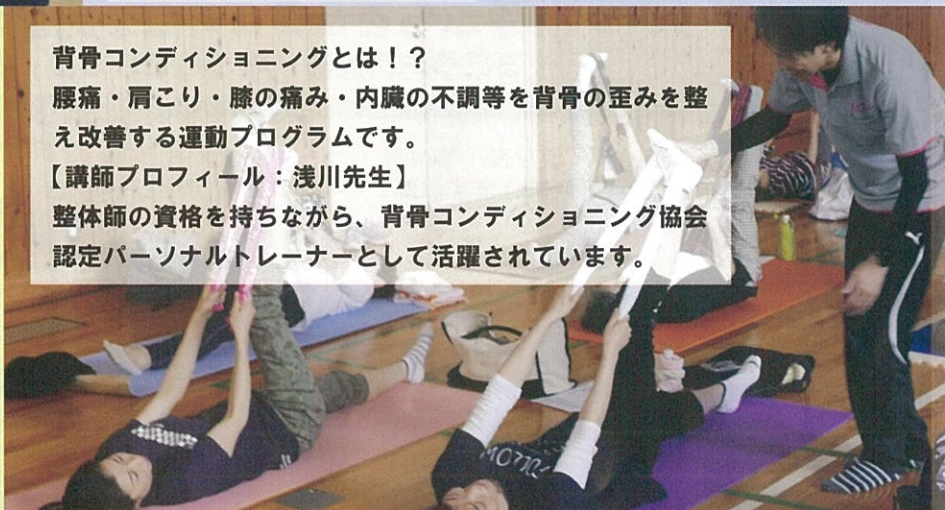
7月 4日, 11日, 18日, 25日

## 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。近距離での会話をす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 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。



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                      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・豚トロ・ジンギスカン・骨付きソーセージ・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                        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・豚トロ・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。