

フラダンス教室



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。

【ゆったりフラ】入門者向け健康維持コースとは！？
フラダンスをやったことない方、運動不足が心配の
方向けの入門コースなのでお気軽にご参加ください。

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

10月開催日 6日 / 20日

11月開催日 10日 / 24日



初回体験 1000 円

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：10月 / 19日, 26日

：11月 / 2日, 9日

けん
サポ

健康サポート教室



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

健康ヨガ教室

10月

(月) 3日, 17日

(火) 4日, 11日, 18日, 25日

(土) 1日, 15日, 22日, 29日

11月

(月) 7日, 21日

(火) 1日, 8日, 15日, 22日, 29日

(土) 5日, 12日, 19日, 26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

10月

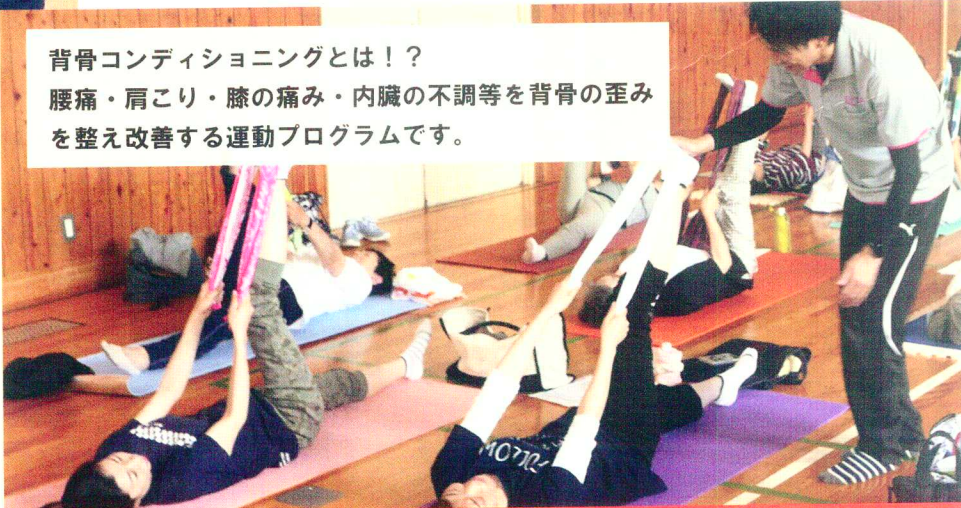
4日, 18日, 25日

11月

1日, 8日, 15日, 22日, 29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
を整え改善する運動プログラムです。



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。

③1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。



四季折々の和食会席
をお楽しみください。

四季の和食会席

●お一人様料金

しょういん 松韻 **特撰プラン** 7,700 円

たまざき 玉梓 **旬のプラン** 5,500 円

すいりん 水輪 **シニア向け** 4,400 円

お子様会席 3,300 円

お子様ランチ 2,200 円

お食い初め 3,300 円

90分飲み放題プラン

通常コース 1,800 円

瓶ビール・日本酒・ウイスキー
焼酎・ソフトドリンク・サワー各種

得飲みコース 2,300 円

通常コースに+生ビール・生酒・ワイン付き

コロナに負けるな！！ お得に飲み放題プラン

利用期間：2022年10月1日～
2023年2月28日迄

通常コース90分飲み放題付き

瓶ビール・ノンアルコールビール・日本酒・ウイスキー・ソフトドリンク・焼酎・サワー各種

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

※ + 500 円で得飲みコースに変更可能

※ 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。

レストランランチ (お一人様料金) 800 円 (税込)



《メニューの一例》

●ハンバーグ ●カレー

●豚かつ ●日替わり煮魚

《スープ・コーヒー飲み放題》

11:30 ~ 14:00 (L0:13:30)

ご予約・お問い合わせ



梓水苑

〒390-1701

長野県松本市梓川倭
4262-1

☎0263-78-5550

ドリンク1本付きサービス券

おとく～ポン♪

利用期間：2022年10月1日～
2023年2月28日迄

※ご利用の際は本紙をお持ちください。
※本券で1グループ様ご利用可能です。
※1名様ずつ日本酒又はソフトドリンクか
2名様で瓶ビール1本をお選び頂けます。
※本券のご利用は電話予約のみです。
※他の割引券との併用はできません。
※ご宿泊でのご利用はできません。

おとく～ポン♪

日帰り宴会ご利用者様限定

1本付きサービス券