

フラダンス教室

講師



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

11月開催日 10日 / 24日
12月開催日 1日 / 15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：11月 / 2日, 9日
 : 12月 / 7日, 14日, 21日

けんぽサポート

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、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

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
12月	(月) 5日, 19日 (火) 13日, 20日, 27日 (土) 3日, 10日, 17日, 24日

『背骨コンディショニング』

【火】① 9:15 ~ 10:15
 ② 10:30 ~ 11:30

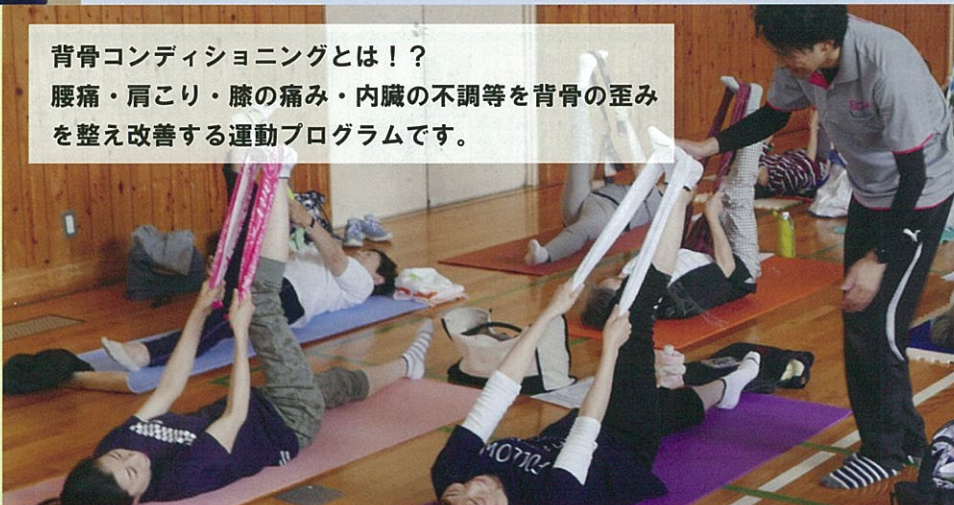
	通常価格	初回限定
1回券	1,650円	1,000円
4回券	5,300円	3,600円

11月 1日, 8日, 15日, 22日, 29日

12月 13日, 20日, 27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。
- 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コロナウイ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) 開始！！

梓水苑にお得に泊まれるご宿泊プランのご案内

なんと宿泊代が40%割引！（上限5,000円）

さらに観光クーポンを「平日利用3,000円分／休日利用1,000円分」プレゼント

- キャンペーン名／信州割 SPECIAL (全国旅行支援)
- 利用期間／令和4年10月11日～12月20日宿泊分迄
- 割引額／旅行代金の40% (割引上限額5,000円)
- 観光クーポン／平日：1泊3,000円分 休日：1泊1,000円分
- 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
観光クーポン付

信州割 SPECIAL (全国旅行支援) ご利用価格

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	8,930円	7,038円	6,378円

※上記料金は平日の1室3名様以上の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。



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・ウィスキー・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

たまずさ
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 (生ビール・生酒・ワイン追加) 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。

ご予約・お問い合わせ

しすいえん
Shisuten 梓水苑

〒390-1701
長野県松本市梓川倭
4262-1

☎0263-78-5550

日帰り宴会用ドリンク1本付きサービス

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