

# まつもと冬割キャンペーン！！

## 梓水苑にお得に泊まれるご宿泊プランのご案内



### まつもと冬割り利用で宿泊代3,000円割引！

さらに！！まつもとコインを「2,000円分」プレゼント♪

※まつもと冬割上限に達した場合、早期終了いたします。

- キャンペーン名／まつもと冬割キャンペーン
- 利用期間／令和4年12月1日～令和5年3月18日宿泊分迄
- 割引額／ご宿泊代3,000円引き（宿泊代金が6,000円以上に限る）
- まつもとコイン／2,000円分（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  
まつもとコイン  
2,000円分！



#### まつもと冬割キャンペーンご利用後価格

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	10,930円	8,730円	7,630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。

### 梓水苑弁当販売開始！！

- 梓水苑のり弁
- ソースカツ弁当
- 唐揚げ弁当
- ハンバーグ弁当
- エビフライ弁当
- 鶏の照焼き弁当
- とんかつ弁当
- カキフライ弁当



全品五五〇円（税込）

#### レストランランチ 休業のお知らせ

レストランランチ営業を当面の間休業とさせていただきます。お客様にはご迷惑をお掛け致しますがご理解の程よろしくお願い致します。ランチ無料券をお持ちのお客様は梓水苑弁当や売店でご利用いただけますのでご利用くださいませ。

- 販売場所：松香寮売店
- 販売日：月～木曜日のみ
- 販売時間：10時30分～17時00分迄
- ※金～日曜日は販売致しません。
- ※できたての提供ではありません。
- 温めてお召し上がりください。
- ※予約注文希望のお客様は前日までにご連絡をお願い致します。

ご予約・お問い合わせ



しすいえん  
梓水苑

☎0263-78-5550

# 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

1月開催日 12日 / 26日

2月開催日 2日 / 16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：1月 / 11日, 18日

：2月 / 1日, 15日, 22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

1月	(月)	16日, 30日
	(火)	10日, 17日, 24日, 31日
	(土)	7日, 14日, 21日, 28日
2月	(月)	6日, 20日
	(火)	7日, 14日, 21日, 28日
	(土)	4日, 18日, 25日

### 『背骨コンディショニング』

【火】① 9:15 ~ 10:15

② 10:30 ~ 11:30

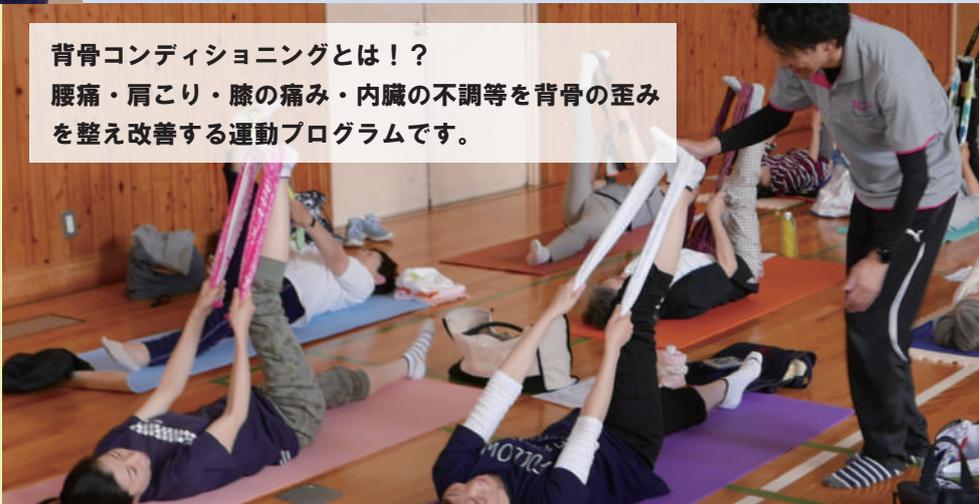
	通常価格	初回限定
1回券	1,650円	1,000円
4回券	5,300円	3,600円

1月 10日, 17日, 24日, 31日

2月 7日, 14日, 21日, 28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。