

四季の和食会席

●お一人様料金

松韻 しょういん 特撰プラン 7,700 円

玉梓 たまずさ 旬のプラン 5,500 円

水輪 すいりん シニア向けプラン 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

四季折々の和食会席
をお楽しみください。

偲ぶころ... 法事プラン

ご法要
法事料理 6,600 円

影膳付き

手ぶらでBBQ!!

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」とご予約下さい。

着火も準備も
スタッフにお任せ!!

面倒な片付けも不要!!

食材は梓水苑で準備!
手ぶらでOK!

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)

松香寮売店にて北海道直送冷凍ジンギスカン販売中!

●ご予約は1週間前まで、人数変更は3日前までとさせていただきます。前々日以降の減員はお受けいたしかねます。

和室：椅子・テーブル席

ご宴会
お食事処

レストランランチ (お一人様料金) 800 円 (税込)

《スープ・コーヒー飲み放題》

《メニューの一例》

●ハンバーグ ●カレー

●豚かつ ●日替わり煮魚

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

ご予約・お問い合わせ



梓水苑

〒390-1701

長野県松本市梓川優
4262-1

TEL: 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

9月開催日 1日 / 15日

10月開催日 6日 / 20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： 9月 / 7日, 21日, 28日
: 10月 / 19日, 26日

けんぽサポ

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、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

9月	(月) 12日, 26日
	(火) 6日, 13日, 20日, 27日
	(土) 3日, 10日, 17日
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

『背骨コンディショニング』

【火】① 9:15 ~ 10:15

② 10:30 ~ 11:30

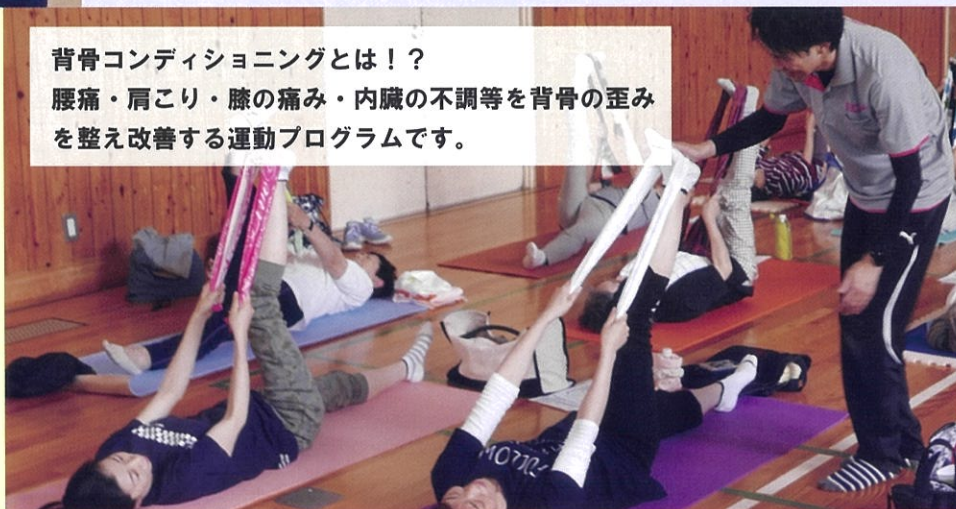
	通常価格	初回限定
1回券	1,650 円	1,000 円
4回券	5,300 円	3,600 円

9月 6日, 13日, 20日, 27日

10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
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。