

最近運動不足だなあ

運動するきっかけがほしいなあ

ダイエットしたいなあ

気になる方はまず体験！どの教室も初回体験1,000円！！

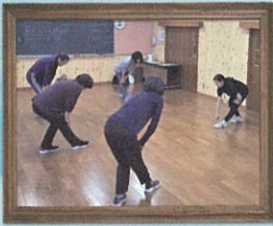
# 梓水苑健康運動教室



## 健康サポート教室

＜講師：松本大学人間健康学部スポーツ健康学科講師及び生徒＞

	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



### 13:00~14:00

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》

4月 2日、9日、16日、23日

5月 7日、14日、21日、28日

## 健康ヨガ教室

### 《全米ヨガアライアンス認定講師》

～開催時間～

【月】13:30~14:30 / 【土】14:00~15:00

4月	(月) 6日, 13日, 20日, 27日
	(土) 4日, 11日, 18日, 25日

5月	(月) 11日, 18日, 25日
	(土) 9日, 16日, 23日, 30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

呼吸ができれば誰でもできる健康運動ヨガで、柔軟性と筋力のバランスがとれた怪我のしにくい健全な体作りをしましょう！

### 『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

4月 7日, 14日, 21日, 28日

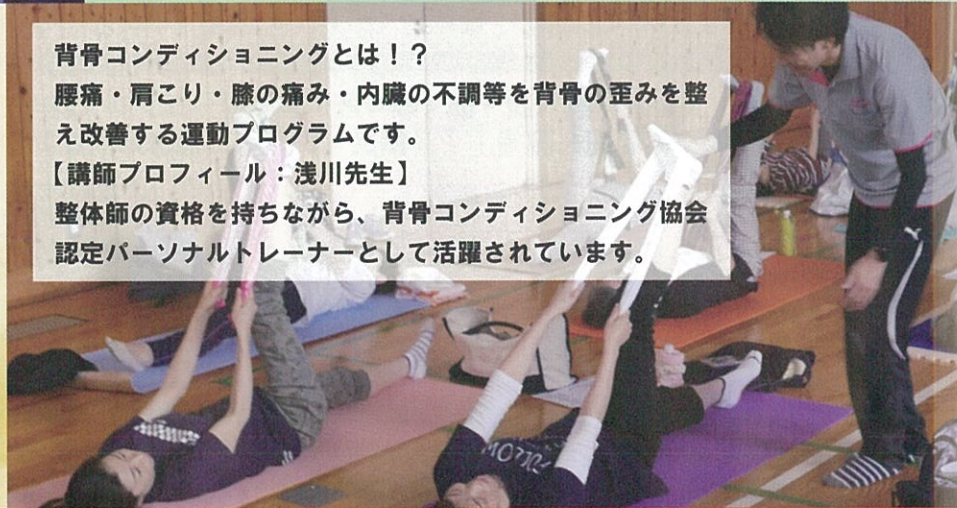
5月 12日, 19日, 26日

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TEL0263-78-5550

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。

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。



四季折々の和食会席  
をお楽しみください。

ご宴会は6名様より、ご送迎は8名様より承ります

### 四季の和食会席

●お一人様料金（税込）

松韻 <small>しょういん</small>	特撰プラン	9,350円
玉梓 <small>たまざき</small>	旬のプラン	7,150円
水輪 <small>すいりん</small>	シニア向けプラン	6,050円
ご法要会席		7,150円
お子様会席		3,300円
お子様ランチ		2,200円

90分飲み放題プラン

通常コース	2,000円
<small>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</small>	
得飲みコース	2,500円
<small>通常コースに+生ビール・生酒・ワイン付き</small>	



## 梓水苑手ぶらでBBQ! フラン



炭の準備～着火～片付けまで全て梓水苑にお任せ！！

### 贅沢セット 4,950円

＜セット内容：お肉360g+野菜+海老+焼きそば1玉＞

国産黒毛和牛、牛カルビ、豚カルビ、ジンギスカン、豚トロ、ソーセージ、海老、キャベツ、もやし、玉ねぎ、もろこし、ピーマン、エリンギ

### 特盛セット 3,850円

＜セット内容：お肉310g+野菜+海老+焼きそば1玉＞

牛カルビ、豚カルビ、ジンギスカン、豚トロ、ソーセージ、海老、キャベツ、もやし、玉ねぎ、もろこし、ピーマン、エリンギ

### 学生セット 3,300円

＜セット内容：お肉270g+野菜+焼きそば1玉＞

牛カルビ、豚カルビ、ジンギスカン、豚トロ、ソーセージ、厚切りベーコン、キャベツ、もやし、玉ねぎ、もろこし

※表示価格は1人前の税込となります

セットには食材・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。アルコールドリンクの販売も開始！！（備品・タレ等の追加は別途料金が発生致します）

### 《最低ご利用人数》

●手ぶらでBBQフランのご予約は8名～

※8名未満の場合、手ぶらでBBQフランはご利用頂けません

《ご予約／キャンセル／人数変更締切》

5日前の21時迄

### 【手ぶらでBBQ注意事項】

- ※特盛セット・贅沢セット注文の場合、中学生以上は全員の注文、小学生は半数以上の注文が必須となります。セットをご注文いただかないお子様の備品はございません。また、席料が発生致します。
- ※ドリンクの事前お預かり、保冷はお断り致します。
- ※BBQ施設は雨天時に吹き込む可能性があります。雨天対策は各自にてご対応ください。雨天によるキャンセルは出来かねますので予めご了承ください。お客様判断により中止される場合は食材のみのお渡しとなります。



バーベキューハウス

10名×6ヶ所



バーベキューテント

10名×12ヶ所

### 《ご利用時間》

昼の部

10:00～15:00

夜の部

16:00～21:00

※昼の部or夜の部かお選びいただき食事の開始時間もお客様で設定いただけます。

### 【ご予約】

〒390-1701

松本市梓川倭4262-1

☎(0263) 78-5550



しすいえん 梓水苑