最近運動不足だなぁ　運動するきっかけがほしいなぁ　ダイエットしたいなぁ

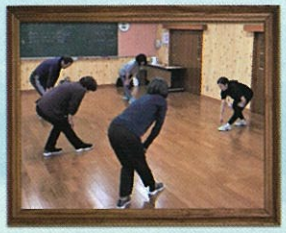
気になる方はまず体験！どの教室も初回体験１，０００円！！

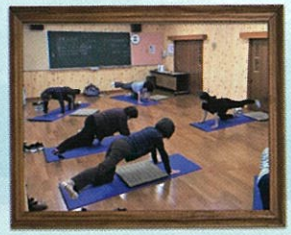
梓水苑健康運動教室

けんサポ 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学生≫

	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





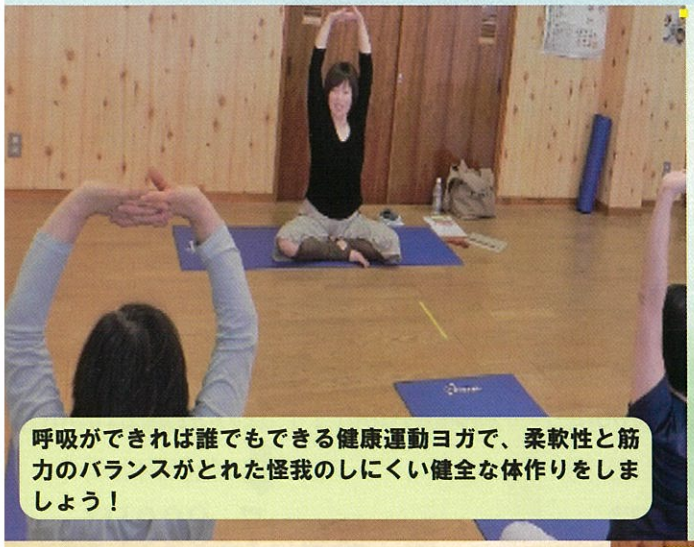
１３：００～１４：００

基本運動３０分	テーマ別運動３０分
●筋力トレーニング	●転倒予防
●ストレッチ	●膝腰痛予防
●健康体操	●メタボ改善　等々

《開催日》

11月 5日．12日．19日．26日

12月 3日．10日．17日．24日



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！

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

11月	（月）2日．9日．16日．30日 （土）7日．14日．28日
12月	（月）7日．14日．21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

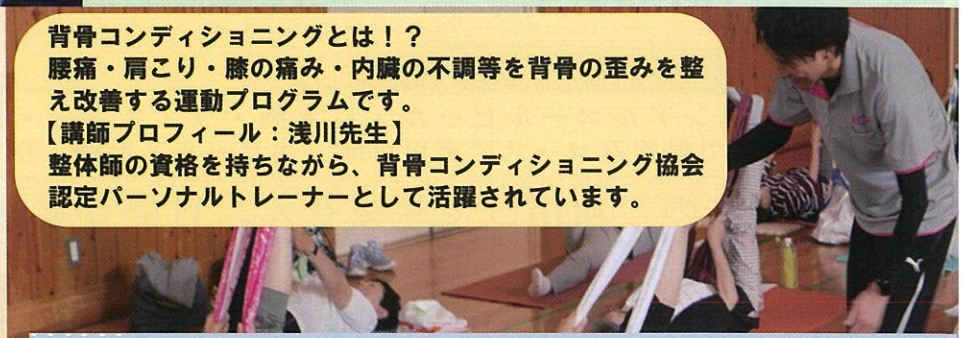
背骨コンディショニング

【火】① ９：１５～１０：１５

②１０：３０～１１：３０

	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	１０日．１７日．２４日
12月	１日．１５日．２２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。

≪背骨コンディショニング開催日変更のお知らせ≫

いつも背骨コンディショニング教室にご参加いただき、ありがとうございます。
このたび、令和９年１月より教室の開催を毎週開催から隔週開催へ変更させていただくこととなりました。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。開催日程につきましては、別途ご案内いたします。

各教室にご参加の皆様へお願い

ご予約℡０２６３－７８－５５５０

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。



梓水苑（しすいえん）

選べる 忘新年会 プラン

ご予約承り中

令和８年１２月１日(火)～令和９年２月２８日(日)まで

和食会席に９０分飲み放題が付いたお得なプラン

松韻（しょういん）会席＋90分飲み放題	玉梓（たまずさ）会席＋90分飲み放題	水輪（すいりん）会席＋90分飲み放題
料理9,350円＋飲み放題2,000円	料理7,150円＋飲み放題2,000円	料理6,050円＋飲み放題2,000円
⬇（550円お得！）	⬇（350円お得！）	⬇（250円お得！）
飲み放題付10,800円(税込)	飲み放題付8,800円(税込)	飲み放題付7,800円(税込)

通常コース９０分飲み放題プラン

瓶ビール・ノンアルコールビール・日本酒・ウィスキー・焼酎・ソフトドリンク・サワー各種
※＋５００円で得飲みコースに変更可能（生ビール・冷酒・ワイン付き）

※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。

和食会席にドリンク１本サービスのお得なプラン

松韻（しょういん）会席9,350円＋１本付	玉梓（たまずさ）会席7,150円＋１本付	水輪（すいりん）会席6,050円＋１本付

≪日帰り宴会のお客様にはドリンク１本付きサービス♪≫

※瓶ビール・日本酒・サワー・ノンアルコールドリンクの中からお選び頂けます。
※瓶ビールをご希望の場合は２名分で１本のご提供となります。
※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。

ご宴会のご利用は６名様より承ります。
送迎サービスは８名様よりご利用いただけます。

梓水苑（しすいえん） 長野県松本市梓川倭4262-1
☎(0263)78-5550