

# フラダンス教室

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回分 3,300円

5月開催日 2日/16日

6月開催日 6日/20日

~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、前日にご連絡致します。



## 《講師プロフィール：永田先生》

ハワイの有名クムフラ（ハワイアンフラの指導者）より、継続的に直接指導を受けており、指導許可を得て日本国内にて本場ハワイのフラを指導しています。

競技会 ●ハワイ・キングカメハメハコンペティション 2位

●全日本フラコンペティション 優勝

等、多数フラコンペティション・国内外のフラステージ出場経験有り



初回体験1000円

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

## 《開催日》

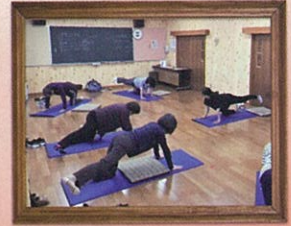
5月/8日, 22日, 29日



## 健康サポート教室

《講師：松本大学地域健康支援ステーション所属 健康運動指導士》

	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



### ~開催時間~

【月】13:30~14:30

【火】19:15~20:15

【土】14:00~15:00

## 健康ヨガ教室

《全米ヨガアライアンス認定講師》

5月	(月) 13日, 27日 (土) 11日, 18日, 25日
6月	(月) 3日, 17日 (土) 1日, 8日, 15日, 22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



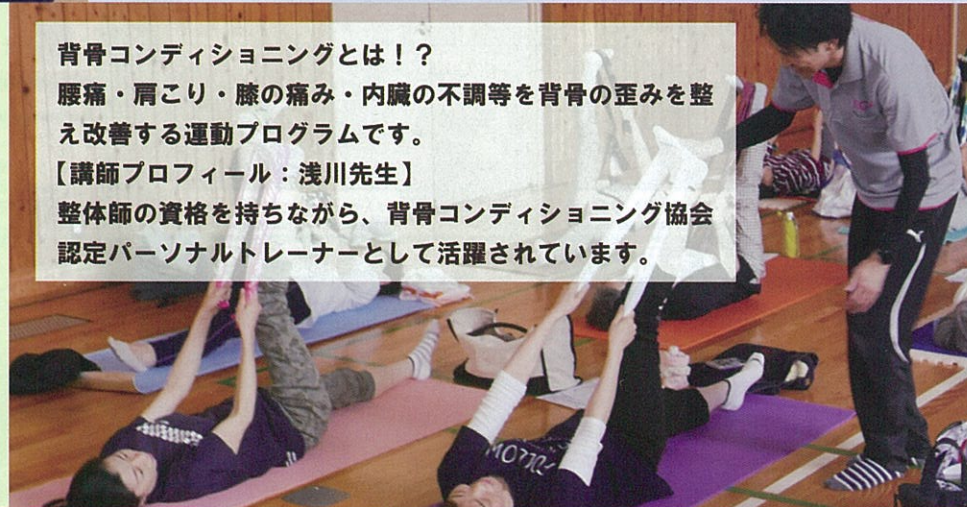
呼吸ができれば誰でもできる健康運動ヨガで、柔軟性と筋力のバランスがとれた怪我のしにくい健全な体作りをしましょう!

### 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』

【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

5月	7日, 14日, 21日, 28日
6月	4日, 18日, 25日

各教室にご参加の皆様へお願い ご予約TEL 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。
- ④ 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。



# 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！！

お一人様 (税込) **学生セット 2,750円**

※大学生以下のお客様が過半数以上の場合注文可

セット内容：お肉＋野菜＋焼きそば1玉

- お肉 270g  
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
- 野菜  
キャベツ、もやし、玉ねぎ、もろこし



お一人様 (税込) **特盛セット 3,300円**

セット内容：お肉＋海老＋野菜＋焼きそば1玉

- お肉 310g  
牛カルビ、豚カルビ、ジンギスカン  
豚トロ、ソーセージ
- 野菜等  
キャベツ、もやし、玉ねぎ、もろこし  
ピーマン、エリンギ、海老



お一人様 (税込) **贅沢セット 4,400円**

セット内容：お肉＋エビ＋野菜＋焼きそば1玉

- お肉 360g  
信州プレミアム牛 (A5) 50g  
牛カルビ、豚カルビ、ジンギスカン  
豚トロ、ソーセージ
- 野菜等  
キャベツ、もやし、玉ねぎ、もろこし  
ピーマン、エリンギ、海老



豪快！！【約450g】 **要事前予約**  
**1ポンドステーキ！！**

オーストラリア牛 4,950円 (税込)  
信州プレミアム牛(A5) 10,450円



セットメニューには食材・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。(備品・タレ等の追加は別途料金が発生致します)



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

《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》

**4日前の昼12時迄**

平日限定 15名様より近隣地無料送迎致します (要予約)  
※ご予約状況によりバスがお出しできない場合がございます。

〒390-1701 長野県松本市梓川倭4262-1

梓水苑 ☎ (0263) 78-5550



手ぶらでBBQご利用のお客様限定価格  
《ゴールドパック緑茶500ml》  
¥400円⇒100円! (事前にご注文ください)



【手ぶらでBBQ注意事項】

- ※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。
- ※雨天により中止される場合は食材のみのお渡しとなります。
- ※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。