

梓水苑で自分の体を check !
梓水苑ランチと入浴もついて、さあでかけよう!!

☎0263-78-5550

健康 GO!



【松本駅西口より無料送迎バス運行】

参加費 2,000円 (昼食・入浴付き)

■ 10月開催日程 (要予約)

11日 (水) 16日 (月) 18日 (水) 23日 (月) 25日 (水) 30日 (月)

■ 11月開催日程 (要予約)

1日 (水) 6日 (月) 8日 (水) 9日 (木)

- ◆定員20名 定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆近隣地6名様以上での団体申込の場合、送迎場所のご相談承ります。
- ◆ご予約は各回の前日12時まで承っております。
前日12:00以降のキャンセルの場合、キャンセル料100%となります。

健康号プログラム

10:00 松本駅西口無料送迎バス (要予約)

(出発の5分前にはお集まり下さい)

※自家用車でお越しのお客様は10:25
までに梓水苑にお越しください。

10:30 健康測定

足裏バランス・からだ測定

↓ (筋肉量・体脂肪量・筋肉バランス)
測定結果の解説

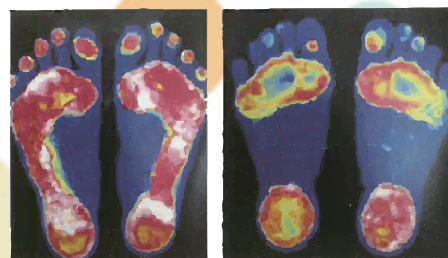
12:00 昼食 (レストランランチ)

↓ ご昼食後は入浴等お寛ぎ下さい。

13:30 梓水苑出発・解散

持物・服装等

動きやすい服装、タオル類 (入浴用)



足裏にかかる圧力から
からだの歪みを見つけます!

梓水苑レストランランチ



※食事会場はレストランでご用意となります。

健康
ヨガ
教室

9月開催日: 月曜日 / 4日、11日、25日
: 土曜日 / 2日、9日、23日、30日

10月開催日: 月曜日 / 2日、9日、16日、23日、30日
: 土曜日 / 7日、14日、21日

教室時間: 月曜日 / 14:45 ~ 15:45
: 土曜日 / 14:00 ~ 15:00

健康
筋トレ
教室

9月開催日: 1日、8日、22日、29日
10月開催日: 6日、13日、20日、27日
実施時間: 10:30 ~ 11:30
お持ち物: 動きやすい服装・靴、タオル等

フラ
ダンス
教室

9月開催日: 7日 / 21日
10月開催日: 5日 / 19日
実施時間: 10:30 ~ 11:30 (予約制)



梓水苑は「信州ACEプロジェクト」に取り組んでいます。

料金など詳細はお問合せ下さい。