

梓水苑の健康教室

参加者
絶賛募集中

健康 筋トレ 教室

ダイエット
したい!!

自分の
運動方法の
チェック!

筋力を
付けたい!

運動の
きっかけ
作り!!

～筋力トレーニングを中心とした運動実践～

3月開催日：10日、17日、24日、31日
4月開催日：7日、14日、21日、28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

運動実践60分

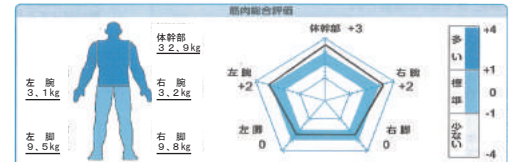


料金：1回券 / 1,350円
回数券 / 4,320円 (4回分)

初めて参加の方限定お試し価格!!

1回券 / 1,000円
回数券 / 3,500円 (4回分)

※1回券又は回数券のどちらかのみとなります。



初回限定で筋力&脂肪量測定無料!! (評価付)
定期的に自分のからだの変化を確認できます!

健康 ヨガ 教室

ヨガを続けると、身体の歪みがとれて姿勢が良くなり肩凝りや腰痛予防にも効果があります。代謝も良くなるのでシェイプアップ・ダイエットにも向いています!

3月開催日：月曜日 / 6日、13日、27日
：土曜日 / 4日、11日、18日、25日
4月開催日：月曜日 / 3日、10日、17日、24日
：土曜日 / 1日、8日、15日
教室時間：月曜日 / 15:40～16:40
：土曜日 / 14:00～15:00



料金：1回券 / 1,620円
回数券 / 5,200円 (4回分)

初めて参加の方限定お試し価格!!

1回券 / 1,000円
回数券 / 3,500円 (4回分)

※1回券又は回数券のどちらかのみとなります。

やさしい!
たのしい!

フラ ダンス 教室

上品で洗練されたスタイルのフラをあなたも踊ってみませんか!

教室開催予定

講師

3月開催：2日 / 16日

4月開催：13日 / 27日

10:30～11:30 (予約制)

料金：月謝 3,240円



ナー・リコ・オ・カレイヒヴァ・フラスタジオ
主宰 / れいご Puanaha'olu 永田

信州
ACE
プロジェクト

Action
体を動かす

Check
健康を受ける

Eat
健康に食べる

お問い合わせ
お申し込みは

松本市指定管理施設
梓川水辺郷公共の宿
しすいえん

TEL (0263) 78-5550

〒390-1701
長野県松本市梓川 4262-1
<http://www.shisuien.jp/>

梓水苑は「信州ACEプロジェクト」に取り組んでいます。



梓水苑

しすいえん 検索