

2月 ASC旭川スポーツセンター プログラム

◇今月のイベント◇

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						9:00~9:50 キッズダンス1,500円 SAORI先生 11日・25日	体験500円
10:00		10:00~11:00 身体整えヨガ 梅村先生 1,500円 7日・14日・21日・28日	10:30~11:30 いがっちの！ゆる〜リエアロ (健康体操) 伊ヶ谷先生 1,000円 15日・22日	10:00~11:00 体軸骨盤ヨガ 三澤先生 1,500円 2日・9日		10:00~11:00 ゆる〜リストレッチ MAYUMI先生 1,000円 11日・25日	
11:00		11:15~12:15 空中ヨガ 梅村先生 3,000円 7日・14日・21日・28日			レンタル受付中	11:15~12:15 ゆったりハワイアン 稲場先生 1,000円 11日・25日	
12:00			レンタル受付中	レンタル受付中			レンタル受付中
13:00		13:00~14:00 ビューティーマッスル 三澤先生 2,000円 7日・14日・21日・28日					
14:00			13:30~15:30 レンタル ヨガの雫様 1日・8日・15日・22日	13:00~15:30 レンタル 筋肉らくらくアップクラブ 2日・9日・16日	13:30~15:30 レンタル ヨガの雫様 3日・10日・17日・24日		
15:00	レンタル受付中	14:50~15:30 キッズ体育遊び年少クラス 三澤先生 1,000円 7日・14日・21日・28日				レンタル受付中	
16:00				レンタル受付中			
17:00		レンタル受付中			レンタル受付中		
18:00			レンタル受付中	17:30~18:30 はじめてのヴィンヤサヨガ 横山先生 1,500円 2日・9日・16日			
19:00		19:00~20:00 ハワイアンフラ 稲場先生 1,000円 7日・14日・21日・28日		19:00~20:00 ストレッチボール 高橋先生 1,500円 2日・9日・16日			
20:00		20:15~21:00 いがっちの！ZUMBA 伊ヶ谷先生 1,000円 7日・14日・28日		20:15~21:15 2日 体幹ストレッチ 9日 胸郭コンディショニング 16日 骨盤&股関節コンディショニング 高橋先生 1,500円			
21:00							
21:15							

空中ヨガ
梅村先生 3,000円
11日・25日 13:00~14:00

基本のローラーピラティス
YUUKI先生 2,000円
10日 19:00~20:00
18日 14:30~15:30

はじめてのヴィンヤサヨガ
横山先生 1,500円
18日 11:45~12:30

キッズヨガ 横山先生
1,500円(二人目から1,000円)
18日 10:30~11:15

ベビーからはじめるアロマケア講座
3日 10:00~12:00 1,000円
アロマ屋haidilabハイジラボ

ママベビ☆タウン
17日 10:00~12:00 500円
アロマ屋haidilabハイジラボ

親子フラ
稲場先生
親子で1,500円(子供のみ1,000円)
14日・28日 16:00~17:00

メンズフラ
稲場先生 1,000円
21日 20:15~21:15

2~3歳児対象!
運動遊びチャイルドクラス2022
三澤先生 500円
16日 10:00~11:00

いがっちの！ZUMBA KIDS JR
伊ヶ谷先生 1,000円
18日 13:00~13:45

旭川メンズフラチーム誕生!
LAULEA ASC!
初心者でも経験者の方でも
大歓迎!

・プログラムは前日の17時までにご予約お願い致します。
・レンタルのご予約は下記の時間までにご予約お願い致します。
平日レンタル 前日17時まで
日曜レンタル 金曜日17時まで
祝日レンタル 土曜日を除く平日17時まで
・ご予約・体験・その他のお問い合わせはこちら↓
Tel : 070-2009-4823 Email : asc@wel-sense.co.jp

ホームページ 予約サイト

