

6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 3日・10日・17日・24日	体験500円
10:00		10:00~11:00 身体整えヨガ 梅村先生 1,500円 6日・13日・20日・27日		10:00~11:00 体軸骨盤ヨガ 三澤先生 1,500円 1日・8日・15日・22日・29日		10:00~11:00 ゆる〜リストレッチ MAYUMI先生 1,000円 10日・24日	
11:00		11:15~12:15 空中ヨガ 梅村先生 3,000円 6日・13日・20日・27日	レンタル受付中		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 10日・24日	
12:00				レンタル受付中			
13:00		13:00~14:00 ビューティーエクササイズ 三澤先生 2,000円 6日・13日・20日・27日		13:00~15:30 レンタル 豊華けんこうクラブ 1日・8日・15日・22日	13:30~15:30 レンタル ヨガの雫様 9日・16日・23日・30日		
14:00			13:30~15:30 レンタル ヨガの雫様 7日・14日・21日・28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 6日・13日・20日・27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	レンタル受付中		
18:00			レンタル受付中				
19:00		19:00~20:00 ハワイアンフラ 稲場先生 1,000円 6日・13日・20日・27日		19:00~20:00 ストレッチボール 高橋先生 1,500円 1日・8日・15日・22日・29日			
20:00			20:00~21:00 いがっちの!ゆる〜リエアロ (健康体操) 伊ヶ谷先生 1,000円 7日・28日	20:15~21:15 1日 胸郭コンディショニング 8日 骨盤&股関節コンディショニング 15日 ひめトレ 22日 ボディリセットトレーニング 29日 体幹ストレッチ 高橋先生 1,500円			
21:00		20:15~21:00 いがっちの!ZUMBA 伊ヶ谷先生 1,000円 6日・20日・27日					
21:15							

空中ヨガ
梅村先生 3,000円
10日 13:00~14:00

基本のローラーピラティス
YUUKI先生 2,000円
2日 19:00~20:00
24日 14:30~15:30

はじめてのヴィンヤサヨガ
横山先生 1,500円
17日 10:45~11:30

キッズヨガ 横山先生
1,500円(二人目から1,000円)
17日 12:00~12:45

子供と一緒に始めるアロマケア講座
2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
16日 10:00~12:00 500円
アロマ屋haidilabハイジラボ

親子ヨガ
稲場先生
親子で1,500円(子供のみ1,000円)
13日・27日 16:00~17:00

2~3歳児対象!
運動遊びチャイルドクラス2022
三澤先生 800円
12日 10:00~11:00

いがっちの!ZUMBA KIDS JR (4才~6才)
伊ヶ谷先生 1,000円
17日 13:00~13:45

いがっちの!ZUMBA KIDS (7才~11才)
伊ヶ谷先生 1,000円
17日 14:00~14:45

チーム・LAULEA ASC!メンズフラ
稲場先生 1,000円
13日 20:15~21:15

ホームページ 予約サイト



・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