

11月		10:00 ~ 11:00	11:15 ~ 12:15	13:00 ~ 14:00	14:15 ~ 15:15	16:00 ~ 17:00	17:30 ~ 18:30	19:00 ~ 20:00	20:15 ~ 21:15	11月	
1日	(月)		稲場 mamaフラ	三澤 ビューティーマッスル	三澤 キッズ体育遊び年中(15:00~15:50)	三澤 キッズ体育遊び年長(16:00~16:50)				1日	
2日	(火)	梅村 身体整えヨガ	梅村 空中ヨガ			稲場 キッズフラ	ASC細川と楽しくスマイルダイエット(45分間)	稲場 ハワイアンフラ	YUUKI アロマキャンドルストレッチ(45分間)	2日	
3日	(水)	高橋 ストレッチボール	高橋 コアの動きを引き出すアプローチ	ルームツアー・見学会 (13:00~15:00)		A1 バク転アクロバット教室	ASC細川と楽しくスマイルダイエット(45分間)	高橋 ストレッチボール	高橋 体幹ストレッチ	3日	
4日	(木)	三澤 運動遊びチャイルドクラス	真鍋 リストラティブヨガ					YUUKI 美bodyピラティス(45分間)		4日	
5日	(金)	橋本 手作り化粧品作り講座(2時間コース)				高橋 コアキッズプログラム				5日	
6日	(土)	忍者ナイン in ASC									6日
7日	(日)	レンタル予約受付中									7日
8日	(月)			三澤 ビューティーマッスル	三澤 キッズ体育遊び年中(15:00~15:50)	三澤 キッズ体育遊び年長(16:00~16:50)				8日	
9日	(火)	梅村 身体整えヨガ	梅村 空中ヨガ			稲場 親子フラ	ASC細川と楽しくスマイルダイエット(45分間)	稲場 ハワイアンフラ	YUUKI アロマキャンドルストレッチ(45分間)	9日	
10日	(水)	藤井 オトナのための美まゆレッスン	高橋 美姿勢コンディショニング	ルームツアー・見学会 (13:00~15:00)		A1 バク転アクロバット教室	ASC細川と楽しくスマイルダイエット(45分間)	高橋 ストレッチボール	高橋 胸郭コンディショニング	10日	
11日	(木)	三澤 体軸骨盤ヨガ・スラックレール	真鍋 リストラティブヨガ					YUUKI 美bodyピラティス(45分間)		11日	
12日	(金)	中館 子連れで写真データ整理・カメラレッスン・親子フォト(10:00~15:00)				高橋 コアキッズプログラム				12日	
13日	(土)	忍者ナイン in ASC									13日
14日	(日)	TIAME in ASC									14日
15日	(月)		稲場 mamaフラ	三澤 ビューティーマッスル	三澤 キッズ体育遊び年中(15:00~15:50)	三澤 キッズ体育遊び年長(16:00~16:50)				15日	
16日	(火)	梅村 身体整えヨガ	梅村 空中ヨガ			稲場 キッズフラ	ASC細川と楽しくスマイルダイエット(45分間)	稲場 ハワイアンフラ ZOOM	YUUKI アロマキャンドルストレッチ(45分間)	16日	
17日	(水)	高橋 ストレッチボール	高橋 コアの動きを引き出すアプローチ	ルームツアー・見学会 (13:00~15:00)		A1 バク転アクロバット教室	ASC細川と楽しくスマイルダイエット(45分間)	高橋 ストレッチボール	高橋 骨盤&股関節コンディショニング	17日	
18日	(木)	三澤 運動遊びチャイルドクラス						YUUKI 美bodyピラティス(45分間)		18日	
19日	(金)	橋本 メディカルアロマ講座(2時間コース)				高橋 コアキッズプログラム				19日	
20日	(土)		稲場 ゆったりハワイアン							20日	
21日	(日)	レンタル予約受付中									21日
22日	(月)	橋本 稲場 奥瀬 すこやかプログラム	橋本 稲場 奥瀬 すこやかプログラム	三澤 ビューティーマッスル	三澤 キッズ体育遊び年中(15:00~15:50)	三澤 キッズ体育遊び年長(16:00~16:50)				22日	
23日	(火)	梅村 身体整えヨガ	梅村 空中ヨガ			稲場 親子フラ	ASC細川と楽しくスマイルダイエット(45分間)	稲場 ハワイアンフラ		23日	
24日	(水)	高橋 ストレッチボール	高橋 美姿勢コンディショニング	ルームツアー・見学会 (13:00~15:00)		高橋 コアキッズプログラム	ASC細川と楽しくスマイルダイエット(45分間)	高橋 ストレッチボール	高橋 ひめトレ	24日	
25日	(木)	三澤 体軸骨盤ヨガ・スラックレール	真鍋 リストラティブヨガ					YUUKI 美bodyピラティス(45分間)		25日	
26日	(金)		橋本 第16回ママ&ベビーの交流会	橋本 第16回ママ&ベビーの交流会		高橋 コアキッズプログラム				26日	
27日	(土)	MAYUMI ゆる〜りストレッチ	稲場 ゆったりハワイアン							27日	
28日	(日)	Tera-koya ASC! 無料体験会(午前の部8:30~12:00 午後の部12:45~16:15)					レンタル予約受付中	レンタル予約受付中	レンタル予約受付中	28日	
29日	(月)			三澤 ビューティーマッスル	三澤 キッズ体育遊び年中(15:00~15:50)	三澤 キッズ体育遊び年長(16:00~16:50)				29日	
30日	(火)	梅村 身体整えヨガ	梅村 空中ヨガ				ASC細川と楽しくスマイルダイエット(45分間)	稲場 ハワイアンフラ	YUUKI アロマキャンドルストレッチ(45分間)	30日	