

ACME AERIAL STUDIO 36 2月 LESSON SCHEDULE

月 mon	19:30 (90分) 【・10・17日】 エアリアルシルク All Level ～アート～ すみ絵		
火 tue	11:00 (75分)	13:00 (75分)	16:00 (75分)
	【4日】 <会員限定> エアリアルヨガ All Level ～ヴィンヤサフローforDay～	【4日】 エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	【18日】 温かい tea 付き エアリアルヨガ All Level ～ヴィンヤサフロー forNight～
	19:00 (75分)	19:30 (90分)	
	【18日】 エアリアルヨガ All Level	【18日】 <会員限定> エアリアルヨガ All Level ～ヴィンヤサフローforDay～	【18日】 NEW! フロア インヤンヨガ Shusuke
水 wed	11:00 (60分)	12:30 (75分)	
	フロア ボディメンテナスヨガ (骨盤調整)	エアリアルヨガ All Level	
木 thu	11:00 (75分)	13:00 (75分)	19:30 (75分)
	【6・20日】 エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	【6・27日】 エアリアルヨガ All Level	【6日】 温かい tea 付き エアリアルヨガ All Level ～ヴィンヤサフローforNight～
	【13・27日】 エアリアルヨガ Level 1	【13・20日】 <会員限定> エアリアルヨガ All Level ～ヴィンヤサフローforDay～	【13・20・27日】 温かい tea 付き エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～
金 fri	<レンタル会員限定>セルフプラクティス 10:00～22:00		
土 sat	11:00 (75分)	13:30 (60分)	15:00 (75分)
	エアリアルヨガ All Level	フロア ボディメンテナスヨガ (骨盤調整)	<会員限定> エアリアルヨガ Level 2
日 sun	11:00 (75分)	13:30 (75分)	16:00 (90分)
	【2・16日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 3	【2・9・16日】	【2・16日】 温かい te&アロマ付き 低空エアリアルリストラティブ
	【9日】 エアリアルヨガ All Level	エアリアルヨガ Level 1	【9日】 <会員限定> エアリアルアート レベルアップ

◆不定休日：12日(水)・25日(火)

NEW レギュラーインストラクター&クラス！



Shusuke

2008年より、自身のボディメイク目的で
ヨガを始めました。

練習を続けていく中で

身体の変化だけではなく、内面(心の穏やかさ、
深い呼吸)の変化に気付くことが出来

それからすっかりヨガの虜に…！！

皆さんと一緒にヨガを通して

素晴らしい時間をシェア出来ますよう

笑顔でお迎え致します！

フロア

インヤンヨガ

11日(祝火) 15:30~17:00

18日(火) 19:30~21:00

イン(陰)のヨガとヤン(陽)のヨガの両方を行います。

クラス前半は陽のヨガ。

ハタヨガをベースとしたベーシックなヨガです。

太陽礼拝を軸にベーシックなポーズをとり

全身にエネルギーを巡らせ温めます。

クラス後半には陰ヨガを取り入れ

下半身にどっしりと圧と負荷をかけ

筋肉→筋膜→関節→内臓経路と働きかけます。

継続することで芯は強く

柔軟性のある身体をつくれます。

NEW クラススタート記念！

キャンペーン価格♪

2月～4月の3か月間、たくさんの方にインヤンヨガの魅力を知って頂く機会を設けました ^^

通常 初回体験 3000 円/会員 3500 円+TAX/非会員 4000 円+TAX

のところ

一律何度でも3000円でご受講頂けます

ACME AERIAL STUDIO 36 2月 LESSON SCHEDULE

11日 祝日特別レッスンスケジュール

	11:00 (75分)	13:00 (75分)	15:30 (90分)	19:00 (75分)
11日 (火)	温かい tea 付き エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	エアリアルヨガ All Level	NEW! フロア インヤンヨガ	温かい tea 付き エアリアルヨガ All Level ～ヴィンヤサフロー forNight～

22～24日 新年特別レッスンスケジュール

22日 (土)	11:00 (75分) エアリアルヨガ All Level	13:30 (60分) フロア ボディメンテナンスヨガ (骨盤調整)	15:00 (75分) <会員限定> エアリアルヨガ All Level ～背骨調整～
23日 (日)	11:00 (75分) NEW! <会員限定> エアリアルヨガ All Level ヴィンヤサフロー forDay	13:30 (75分) エアリアルヨガ Level 1	16:00 (90分) <会員限定特別クラス> エアリアルアート レベルアップ
24日 (祝月)	11:00 (90分) 特別クラス エアリアルアート ベーシック	14:00 (45分) 特別クラス はじめてのエアリアルヨガ 低空エアリアル	16:00 (90分) 低空エアリアル リストラティブ

はじめてのエアリアルヨガ～低空エアリアル～

PRICE 初回体験 2000 円/会員 2000 円+TAX 又はブルーチケット/ビジター 2500 円+TAX

エアリアルヨガが初めての方、まだ慣れない方向けた
 ショートタイム体験クラス「はじめてのエアリアルヨガ」低空バージョンです。
 布を低い位置に設置し、身体の各部位をゆっくりと布に預けていきます。
 常に身体のどこかが床に触れているため、恐怖心なくトライできます^^

最後は布のなかでゆったりとお休み♪
 運動に自信のない方も安心してお越しください。

エアリアルシルク All Level ～アート～

毎週月曜日(※3日、10日、17日) 19:30～21:00 (90分)

PRICE

初回体験/3500円

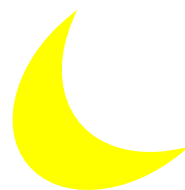
会員/4000円(税抜)又はオレンジチケット又はブルーチケット2枚

ビジター/4500円(税抜)

エアリアルシルクとは？

二股に分かれた伸縮性のある布を使用する
サーカスなどでも見られるパフォーマンスです。

パフォーマンス動画などを見ると
そんなのできない！と感じるかもしれませんが、
実はコアな筋肉を鍛えるだけでなくほぐす効果も高いシルク。
近年効率良く女性らしいしなやかな身体作りが目指せることで
習い事としても徐々に人気が出てきています。



いきなりハードに登ったり回ったりはしませんのでご安心ください。
ハンモッククラス同様、まずは空中に一步踏み出すことを目標に基礎からゆっくりと進みます。

シルク振付クラス。

振付、と言っても特別難しいことはありません。
ルーティンを繋いで繋いで動いていくフロームーブのクラスです。

あやとりのようなシルクのルーティン。音に合わせ幻想的な時間を楽しみましょう♪

コレオはひとつきでひとつ、完成です。
是非続けて参加し、振付を完成させてみてください♪

