

ACME AERIAL STUDIO 3月 LESSON SCHEDULE

月 mon			19:30 (90分) 【1・8日] エアリアルシルク すみ絵
火 tue	11:00 (75分) 【16・23日] エアリアルヨガ All Level	13:00 (75分) 【9・23日] エアリアルヨガ All Level ～アクティブフロー～ 【16日] キャンドルアロマ エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	15:00 (75分) 【9日] エアリアルヨガ All Level
水 wed	11:00 (45分) 【10日] (60分) オンライン参加 OK! ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整) 【17・24日] (45分) 特別クラス エアリアルストレッチ45	12:30 (75分) 【10・24日] エアリアルヨガ All Level 【17日] 特別クラス エアリアルヨガフローLevel 1	19:00 (75分) 【17日] エアリアルヨガ All Level
木 thu	11:00 (75分) 【11・18・25日] エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	13:00 (75分) 【11・18・25日] エアリアルヨガ All Level	19:00 (75分) 【25日] エアリアルヨガ All Level
金 fri			
土 sat	11:00 (75分) 【13・27日] エアリアルヨガ All Level	13:30 (60分) 【13・27日] オンライン参加 OK! ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	15:00 (75分) 【13・27日] 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 2
日 sun	11:00 (75分) 【14・28日] 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 3	13:30 【14・28日] (75分) エアリアルヨガ Level 1	16:00 (90分) 【14・28日] キャンドルアロマ 低空エアリアル リストラティブ&リラックス

2日(火)～7日(日)・30日(火)・31日(水)：スタジオ休業
金曜定休

ACME AERIAL STUDIO 3月 LESSON SCHEDULE

3月20日(土) 21日(日) 特別レッスンスケジュール

20 sat	11:00 (60分) フロア特別クラス アクティブフロー ヨガ	13:00 (90分) 特別クラス コクーニング ~Deep Nap~ キャンドルアロマ	16:00 (75分) エアリアルヨガ All Level
21 sun	11:00 (75分) エアリアルヨガ All Level	13:30 (75分) 特別クラス エアリアルヨガフロー 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

アクティブフローヨガ

初回体験¥2000/会員¥2000+tax 又はブルーチケット/非会員¥2500

アクティブに身体を温めるフロアのヴィンヤサフローヨガクラスです。

前半は、この日ピックのアーサナのアライメントを丁寧に確認し

後半はそのアーサナを含めたシークエンスと呼吸を繋ぎ、気持ち良く動きます。

動きにしなやかさが欲しい方、またインサイドフローヨガがスムーズに動けるようになりたい方の練習にもおすすめ♪

コクーニング~Deep Nap~

会員¥3500+tax 又はピンクチケット/非会員¥4000+tax

最初の30分ほど、インストラクターのリードに従い眠りにつくための準備をします。
その後50~60分ほど、ラベンダーの心地の好い香りに包まれながら、眠りにつきます。

初開講終了直後から早速「冬季中にもう一度！」のリクエストを頂いた好評クラス♪

普段はヒーリングクラスが苦手なアクティブクラスを受けている方も

一切身体を動かさないのにコクーニングはなぜか好き！

終了後には頭がすっきり、顔色がぱっと明るくなる

他ではなかなか受けられない！不思議に心地の良い疲労回復の時間です^^

蒸気で温まる使い捨てアイマスクをプレゼント♪

お好きな香りのアロマオイルを垂らし、レッスン中にお使いください^^

その他耳栓やカイロ、ご自身で持ち込みたい睡眠グッズはなんでもお持ちください