

# ACME AERIAL STUDIO <sup>36</sup> GW LESSON SCHEDULE

<p><b>29</b> THU</p>	<p>11:00 (60分) フロア特別クラス インサイドフローヨガ</p>	<p>13:00 (90分) 特別クラス コクーニング ~Deep Nap~</p>	<p>16:00 (75分) エアリアルヨガ All Level</p>
<p>30 FRI</p>			
<p><b>1</b> SAT</p>	<p>11:00 (60分) フロア特別クラス DEEP!ストレッチ</p>	<p>13:00 (90分) 空中WS フィジカルコアエアリアル  HIROMI</p>	<p>16:00 (75分) エアリアルヨガ Level 1 ~肩こり解消~</p>
<p><b>2</b> SUN</p>	<p>11:00 (75分) エアリアルヨガ All Level</p>	<p>13:30 (75分) 特別クラス 男性 ONLY! メンズエアリアルヨガ</p>	<p>16:00 (90分) 会員限定特別クラス 低空エアリアル アクティブ</p>
<p><b>3</b> MON</p>	<p>11:00 (45分) 特別クラス はじめての エアリアルヨガ</p>	<p>13:00 (90分) フロアWS マットピラティス90  Kyon☆</p>	<p>16:00 (75分) 特別クラス エアリアルヨガ ~フローティング~</p>
<p><b>4</b> TUE</p>	<p>12:00 (60分) 特別クラス エアリアルアート入門 ~フローLevel 1~</p> <p>14:00 (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</p>		
<p><b>5</b> WED</p>	<p>11:00 (60分) 特別クラス エアリアル ヨガホイールストレッチ</p>	<p>13:00 (90分) フロアWS RUMI先生の ヴィンヤサ&amp;ヨガニドラー</p>	<p>16:00 (75分) エアリアルヨガ All Level</p>

## インサイドフローヨガ

4月29日(祝木) 11:00~12:00 | 会員 3500+tax/ピンクチケット | 非会員 4000+tax

ヴィンヤサ 2.0 と呼ばれる 呼吸×鼓動×音楽 の連動を楽しむヴィンヤサフローズスタイル。

動き続けることで思考が心地よくストップする「動の瞑想」は流れる汗と共にストレスも排出されます。

ただ楽しいだけではなく、アップテンポに繰り返し動き続けることで徐々に軸が安定し、  
ご自身の身体のバランスのとおり方を感じて捉えられるようになります。

久しぶりの開講、今回はリクエストソングの「Hurts 2B Human/P!nk」を！

ACME のインサイドフローラバーにも人気の爽快感抜群のミュージック&シークエンスです♪

## コクーニング~Deep Nap~

4月29日(祝木) 13:00~14:30 | 会員 3500+tax/ピンクチケット | 非会員 4000+tax

コクーニング=心地よくくつろげる場所、自分をコントロール出来る場所への巣籠もり、「繭」化。

瞑想状態から入る「大人の深いお昼寝時間」です。

最初の 30 分程、リードに従い全身を心地の好いリラックス状態へ導きます。

その後 50~60 分程、ラベンダーの香りに包まれながら眠りにつきます。

コクーニングで得る深いお休み状態から目覚めたときには、脳と筋膜がリリースされ、不思議な回復感を感じます。

その回復効果は 8 時間の睡眠時と匹敵すると言われています。

睡眠サポートグッズプレゼント有り♪

## DEEP! ストレッチ

5月1日(土) 11:00~12:00 | 会員 2000+tax/ブルーチケット | 非会員 2500+tax

深い! 頑張る!! ストレッチクラスです。

ご自身の身体の可動域を上げるには今ある身体のカ、プラスアルファの努力が必要! ですが、無理やり動くとは怪我の原因に。

筋肉をしっかりと温めながら。正しいポジションをとり柔軟性を上げていきます♪

お時間と気持ちに余裕があれば同日 13:00 のWS「フィジカルコアエアリアル」との連続受講もおすすめ。

空中に上がる前にフロアで筋肉を十分に温めておくことで2倍、3倍のレッスン受講効果を目指せます。

## 男性 ONLY! メンズエアリアルヨガ

5月2日(日) 13:30~14:45 | 会員様のご紹介者様限定 3500+tax

1人1本の布を使い、エアリアルヨガの基礎からゆっくりと確認をしながら

男性特有の背面(首、腰)の凝りや股関節の低い可動を緩めていく男性限定特別クラスです。

会員様のご家族様、ご友人様など、会員様のご紹介者様なら年齢を問わずどなたでもご参加頂けます。

過去開講したイベントクラスでは、割とアクティブに、その場を楽しむことを優先した動きをとっていましたが

今回は見学者もなく、呼吸調整から丁寧に進めます。普段スポーツをしている方の身体調整にもおすすめです。

会員の皆様、是非やってみたいというお父さん♪旦那さん♪彼氏さんや兄弟お友だちにお声掛け下さいね♪

## <会員限定>低空エアリアル アクティブ

5月2日(日) 16:00~17:30 | 会員 4000+tax/オレンジチケット/ブルーチケット 2枚

お待たせ致しました! 開催リクエストナンバー1!

布を低い位置に設置し、じっくりと空中での身体の奥の使い方を確認、同時にコアをねっちり鍛えていきます。

低空なことで恐怖心がなくなると同時にごまかしがきかなくなるので

普段使えていなかった身体のカに気付いたり、いくら練習しても入れなかったポーズへの入り方が掴めたりと、

受講後にはなにかしらの進化を感じる♪基礎練習クラスです。

特にシザー、ハイヤーバックストラドルが苦手な方、ブラッシュアップしたい方は是非ご参加を!

## はじめてのエアリアルヨガ

5月3日(祝月) 11:00~11:45 | 初回体験 2000 会員 2000+tax/ブルーチケット 非会員 2500+tax

エアリアルヨガが初めての方、まだ慣れない方に向けた人気の不定期開催特別クラスです♪

・空中での基本の逆転ポーズ(バックストラドル)・布のなかでのお休みのポーズ(シャバアーサナ)  
をメインに、インストラクターが一人一人補助に入り、布への身体の預け方をゆっくりと体験。

空中での安全の確保の仕方を同時に学びながら、酔いがないか?ご自身がエアリアルヨガが好きか?

等、不安の解消をしながら観察をする、ショートタイム 45 分の体験クラス。運動に自信のない方もお気軽にどうぞ♪

## エアリアルヨガ~フローティング~

5月3日(祝月) 16:00~17:15 | 会員 3500+tax/ピンクチケット 非会員 4000+tax

布を開き、中に入った状態でとるポーズを滞空し続けながら練習する、初開講! 特別クラスです。

布を束にした状態で身体を宙に預けるだけでも十分にインナーマッスルトレーニングとなりますが

布を開くことで意識すべき「軸」が増え、アンバランス感が増すことにより

更に繊細に身体の内へと向ける集中力と体幹を鍛えます。

<注意>

リラクゼーションクラスではなくアクティブクラスです。

1レッスン中ほぼずっと布のなかで宙に浮き続けポーズを繋いでいきますので、酔いやすい方はご遠慮下さい。

## エアリアルアート入門~フローLevel 1~

5月4日(祝火) 12:00~13:00 | 会員 3500+tax/ピンクチケット 非会員 4000+tax

伸縮性のある布に慣れていくことをメインとしたアート(エアリアルハンモック)入門クラスと

冬季中に開講していた特別クラス「エアリアルヨガフローLevel 1」のコラボクラス!

「繋ぎ」を「繋ぐ」滞空力をつけるテクニック練習に特化した初心者向けクラスです♪

振付はなく、フロアに頼らず軸を安定させながら空中を転がるテクニックをゆっくりと練習します。

「エアリアルヨガ」にはある程度慣れてきたけれど、レベルアップクラスはまだこわい。

という方のスキルアップにもおすすめ♪

## <会員限定>エアリアルアート レベルアップ

5月4日(祝火) 14:00~15:30 | 会員 4000+tax/オレンジチケット/ブルーチケット 2枚

エアリアルハンモック(ハンモックパフォーマンス)レベルアップクラスです。

3月4月に練習したトリックを音にはめていく予定です♪

頭からゆっくり確認しながら進めますので、この日のみの単発でもお楽しみ頂けますが

より気持ち良くなる達成感を感じたい方は4月11日と合わせてご参加下さい。

GWをプチ本番に設定し、空中を転がるように舞う気持ちよさを一緒に感じましょう!

<受講基準>

・ハイヤーバックストラドル・シザー・たまごに一人で安全に入れ、空中クラスをコンスタントに受けている会員様

## エアリアル ヨガホイールストレッチ

5月5日(祝水) 11:00~12:00 | 会員 3500+tax/ピンクチケット 非会員 4000+tax

ヨガホイールとアート(パフォーマンス)用の伸縮性のある布のコラボ!

空中とホイールの良いとこ取りをする特別クラスです♪

布と身体の触れ合う箇所、ホイールと身体の触れ合う箇所を同時に意識することで

芯を強く、四肢を柔らかく使う体幹と柔軟性を養います。

レッスンスタートから深く背面をほぐしていきます。スタジオに到着後はご自身でもウォームアップを♪

5月1日(土)空中ワークショップ

# フィジカルコア エアリアル/HIROMI

13:00~14:30(90分)

会員 4000+tax/オレンジチケット/ブルーチケット 2枚 非会員 4500+tax

しなやかな動きをとるためには  
揺るがないコアの強さが必要です。  
フロアを上手に活用しながら骨盤底筋へもアプローチを。

普段は2点吊りハンモックを使用しているので  
今回はその中のテクニックを厳選  
1点吊りに応用してお届けします！

普段と似ているなと感じる動き  
大きく異なる動きと  
いろいろな体感があると思いますが

全部ひっくるめて  
新鮮な体験として楽しんで頂けたら嬉しいです♪



## 使いきれていない筋肉を目覚めさせよう！



### HIROMI 先生プロフィール

- Studio Floating Ganesha オーナー・AntiGravity Fitness トレーナー
- RYT500 ヨガ講師・アロマセラピスト

幼少の頃からミュージカルが大好きで、劇団に所属してダンスと演技に勤しんでいました。アメリカ留学時にヨガと出会い、心身共に洗われていくような感覚の虜になり、どっぷりとヨガの世界にはまります。

30代半ば頃、無性に踊りたい衝動に駆られながら行き着いたのがエアリアルの世界。派手な見た目以上に身体への効果効能の素晴らしさに惚れ込み、学びを深めながら講師・トレーナーとして後進の指導にも力を入れています。

### コメント

産後崩れた身体の修復でピラティスの学びを深めて  
エアリアルの環境で同じようなトレーニングが行えたらと思い、実験を繰り返しています。

最近は特に、コアトレや骨盤底筋群のトレーニングにはまっています。  
エアリアルの動きにも大切なこれらの筋肉を鍛えたい方、ご興味のある方は是非！

5月3日(祝月)フロアワークショップ

# マットピラティス 90/Kyon☆

13:00~14:30(90分)

会員 3500+tax/ピンクチケット 非会員 4000+tax



## ピラティスとは?

関節には負担をかけることなく  
筋肉は肥大させずに引き伸ばしながら、骨盤を安定させます。  
呼吸と共に小さく細かい動きを繰り返すトレーニングです。

繰り返すことにより体幹やインナーマッスルが強化され  
肩こり・腰痛の解消、姿勢改善、ボディラインの維持、呼吸器  
系の機能が向上するなど、様々な効果を感じます。

## こんな方におすすめ!

- ・肩こり、腰痛の緩和をしたい方
  - ・姿勢の改善をしたい方
  - ・ボディラインを女性らしく引き締めたい方
  - ・普段から、呼吸が浅いと感じている方
  - ・身体に左右差がある方
- 等

## コメント

分かり辛く難しいと言われているピラティスですが、初めての方も安心してご参加頂ける初級コースです。基本となる骨盤の位置、呼吸の仕方を丁寧に伝えながら、様々なポーズをゆっくり、じっくりと進めていきます。経験者の方はプログレッションさせた動きも入れていきますので、物足りなさを感じず楽しんで頂けるかと思います。レッスン後に、なんとも言えない身体がスッキリする解放感の感動を共有しましょう!

## Kyon☆先生プロフィール

フリーフィットネスインストラクターのKyon☆です。  
20代からフィットネスに通い、様々なレッスンに参加。日々通う中でフィットネスの楽しさをたくさんの方に伝えたいと思うようになり、子育てが落ち着いた頃から資格を取得。公共の施設やサークルレッスンで指導力を磨き、クラブレッスンデビューしました。ピラティス以外にも、ZUMBA・ZUMBA GOLD・ダンスエアロ・美ユティ BW・マツトサイエンス・ストレッチポールエクササイズなどのレッスンを都内各所で開講、現在は週に16~18本のレッスンをさせて頂いています。



5月5日(祝水)フロアワークショップ

# ヴィンヤサヨガ&メディテーション/RUMI

13:00~14:30(90分)

会員 4000+tax/オレンジチケット/ブルーチケット 2枚 非会員 4500+tax

前半は呼吸の流れに合わせて  
しっかりと身体を動かします。

呼吸と連動させてダイナミックに動くことで  
血流やリンパの流れを促して、力強く、  
そして瞑想的に深いリラックス状態へと導きます。

後半はヨガニドラーと座位の瞑想を行います。  
心も身体もスッキリした後に、瞑想を通して  
深く内側と繋がることで自分自身が癒されます。

自分の心と仲良く付き合っていくことは  
ぶれない進化した心を作り  
私たちをより豊かで幸せな状態へと導きます。



## 身体の軸をとることで～心の軸を強くする～

こんな方におすすめ♪

ヴィンヤサ・ニドラー・瞑想練習と盛りだくさんの充実した90分間。  
アクティブに汗を流したい方にも、リラックスし脳を休める感覚が好きな方にも、  
どなたにもお楽しみ頂けるクラスです。

・瞑想に挑戦してみたい方・心身をリフレッシュさせたい方・集中力を養いたい方・動く瞑想を楽しみたい方

### RUMI 先生プロフィール

2010年から神奈川、東京エリアでヨガの指導を始める。

・スタジオヨギー認定ヨガインストラクター・Be Yoga Japan 認定マタニティ産後ヨガ・Kshana Yoga マタニティヨガ・UTL 認定リストラティブヨガ・Bliss Baby Yoga 女性のためのヨガヨガニドラーセラピスト



### コメント

身体を通して人生で起こるあらゆる出来事や、周りの人達の感情に心を揺さぶられることなく、しっかりと自分の心の軸を持ち続ける強さと柔軟性を培います。ご自宅でもセルフ瞑想が出来るようになると日常でも心を整えやすくなります。気になる方はこっそり練習をしに、お気軽にどうぞ♪