

ACME AERIAL STUDIO 36 7月 LESSON SCHEDULE

月 mon			
火 tue	11:00 (75分)	13:00 (75分)	19:00 (75分)
	エアリアルヨガ All Level	エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	【7・21日】 エアリアルヨガ All Level
			【14・28日】 エアリアルヨガ All Level ～ヴィンヤサフローforNight～
水 wed	11:00 (60分)	12:30 (75分)	
	【1・15日】フロア ボディメンテナンスヨガ (骨盤調整)	【1・15日】 エアリアルヨガ All Level	
		13:00 (75分)	
	【8・22日】(75分) エアリアルヨガ All Level	【8・22日】 エアリアルヨガ Level 1	
木 thu	11:00 (75分)	13:00 (75分)	
	【2・16日】 エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	エアリアルヨガ All Level ～ヴィンヤサフローforDay～	
	【9日】 エアリアルヨガ Level 1		
金 fri			
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 ボディメンテナンスヨガ (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)
	【5・19日】 エアリアルヨガ All Level	【5・19日】 エアリアルヨガ Level 1	【5・19日】 低空エアリアル リストラティブ&リラックス
	【12日】<会員限定> エアリアルヨガ Level 3	【12日】 エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	【12日】<会員限定> エアリアルアート レベルアップ

☆休業日：29日(水)・30日(木)

23日（祝木）～26日（日）4連休特別レッスンスケジュール

23 祝木	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 Level 2 ～ヴィンヤサフロー～
24 祝金	11:00(45分) はじめての エアリアルヨガ	13:00(75分) スタジオ75分オンライン45分 コラボクラス！ エアリアルヨガ ～筋力トレーニング～	16:00(75分) エアリアルヨガ All Level
25 土	11:00(45分) はじめてのエアリアルヨガ ～低空エアリアル～	13:00(90分) 〈会員限定〉 低空エアリアル アクティブ	16:00(90分) 低空エアリアル リストラティブ&リラックス
26 日	12:00(90分) エアリアルアート ベーシック	14:30(90分) 〈会員限定〉 エアリアルアート レベルアップ	18:00(75分) エアリアルヨガ Level 1 肩こり解消 ～For Good Sleeping～

7月24日（祝金）スタジオ&オンラインコラボクラス！

エアリアルヨガ 筋力トレーニング

スタジオ：13:00～14:15/75分 会員：3500+tax/ピンクチケット 非会員：4000+tax
オンライン(フロアのみ)13:00～13:45/45分 一律 1500+tax

前半45分はフロアでの筋力トレーニング。

フロアのみご希望の方はオンラインよりご参加可能です♪（どなたでもOK）

スタートからすぐに筋トレメニューを開始しますので

ご自身でしっかりとウォーミングアップをしておいてくださいね^^

スタジオメンバーは後半は布でのトレーニング&クールダウンに入ります。

非会員様もご受講可能ですが、ポーズのレクチャーよりもトレーニング重視のクラスなので

安全のため、ある程度布に慣れ、一人で動ける方のみとなります^^