

ACME AERIAL STUDIO ³⁶ 5月 LESSON SCHEDULE

月 mon	10:00~22:00 <レンタル会員限定>セルフプラクティス		
火 tue	11:00 (75分)	13:00 (75分)	19:00 (75分)
	エアリアルヨガ All Level	【11・25日】 エアリアルヨガ All Level ~アクティブフロー~ 【18日】 アロマ エアリアルヨガ Level 1 ~肩こり解消~	【25日】 エアリアルヨガ All Level
水 wed	11:00 (60分)	12:30 (75分)	19:00 (75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)	エアリアルヨガ All Level	【12日】 エアリアルヨガ All Level ~スロウフロー~
木 thu	11:00 (75分)	13:00 (75分)	
	【13・20・27日】 エアリアルヨガ Level 1 ~太陽礼拝~	【13・20・27日】 エアリアルヨガ All Level	
金 fri	10:00~22:00 <レンタル会員限定>セルフプラクティス		
土 sat	11:00 (75分)	13:30 (60分)	15:00 (75分)
	エアリアルヨガ All Level	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)	【8・15・22日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 2 【29日】 会員限定特別クラス エアリアルヨガ 背骨調整
日 sun	11:00 (75分)	13:30 (75分)	16:00 (90分)
	【9・16・23日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 3	【9・16・30日】 (75分) エアリアルヨガ Level 1	【9・16・23日】 アロマ 低空エアリアル リストラティブ&リラックス
	【30日】 エアリアルヨガ All Level	【23日】 特別クラス エアリアルヨガフロー Level 1	【30日】 会員限定特別クラス エアリアルアート レベルアップ

月金定休 不定休日：6日(木)

5月特別クラス

5月23日(日) 13:30~14:45

エアリアルヨガフロー Level 1

会員：3500円+tax/ピンクチケット 非会員：4000円+tax

「繋ぎ」を「繋ぐ」。人気のフロー入門クラス。
ポーズとポーズを繋ぎ空中で滞空し続けるフロームーブ
このクラスではその繋ぎの部分の空中特有のテクニックをゆっくりと練習していきます。
しなやかにめらかに空中を転がることを目指したい方は是非トライ♪

5月29日(土) 15:00~16:15

<会員限定>エアリアルヨガ~背骨調整~

会員：3500円+tax/ピンクチケット

頸椎~胸椎~腰椎、肩甲骨、骨盤。
身体のライン作っている背骨のラインを調整し、お身体を「Oポジション」に戻しましょう♪
リブフックを中心に動いていきます。
ある程度布に慣れている方が調整効果は出やすいですが
会員様限定クラスとなりますので
「リブフックを上手にかけられるようになりたい」という練習目的の方もどうぞ^^

5月30日(日) 16:00~17:30

<会員限定>エアリアルアート レベルアップ

会員：4000円+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。
今回もトリック練習を中心に。一回のご受講で身体がぐんと引き上がります♪
日によっては音楽にはめながらカウントで。ヨガクラスでは行わないハンモックトリックを楽しみましょう!

<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、コンスタントに空中クラスをご受講頂いている会員様