

ACME AERIAL STUDIO 36 1月 LESSON SCHEDULE

月 mon	10:00~18:30 <レンタル会員限定> セルフプラクティス 19:30 (90分) 【6・20・27日】Special! エアリアルシルク All Level ~アート~ すみ絵		
火 tue	11:00 (75分) 【7・28日】 <会員限定> エアリアルヨガ All Level ~ヴィンヤサフローforDay~	13:00 (75分) 【7・28日】 温かいtea付き エアリアルヨガ Level 1 ~肩こり解消~	19:00 (75分) 【7日】 エアリアルヨガ All Level 【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) 【8日】 フロア ボディメンテナンスヨガ (骨盤調整)	12:30 (75分) 【8日】 エアリアルヨガ All Level	
木 thu	11:00 (75分) 【9日】 エアリアルヨガ All Level	13:00 (75分) 【9日】 <会員限定> エアリアルヨガ All Level ~ヴィンヤサフローforDay~	19:30 (75分) 【9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) 【11・25日】 エアリアルヨガ All Level	13:30 (60分) 【11・25日】 フロア ボディメンテナンスヨガ (骨盤調整)	15:00 (75分) 【11・25日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 2
日 sun	11:00 (75分) 【12・26日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 3	13:30 (75分) 【12・26日】 エアリアルヨガ Level 1	16:00 (90分) 【12・26日】 温かいtea付き 低空エアリアル リストラティブ with アロマ

◆年末年始休業：12月30日(月)～1月3日(金)

☆AKIMI 休暇を頂きます：14日(火)～23日(木)

☆5週目平日定休：29日(水)・30日(木)

ACME AERIAL STUDIO₃₆ 1月 LESSON SCHEDULE

4~5日 新年特別レッスンスケジュール

4日 (土)	11:00 (75分) エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	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) エアリアルヨガ All Level
5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	13:00 (75分) エアリアルヨガ All Level	15:00 (90分) 特別 WS フロア インヤンヨガ Shusuke

新年特別ワークショップ

インヤンヨガ/Shusuke

1月5日 15:00~16:30

PRICE

会員: 3500+tax/ピンクチケット

非会員: 4000円+tax

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。

年末年始でなまった身体
内側、外側へ呼吸と共に気持ち良くアプローチをかけましょう！

初めましての方も緊張せず気楽にお越しください。
お待ちしています ^ ^
Shusuke

ACME AERIAL STUDIO₃₆ 1月 LESSON SCHEDULE

13日 祝日特別レッスンスケジュール

13日 (月)	11:00 (75分) エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	14:00 (90分) エアリアルアート ベーシック	17:30 (75分) エアリアルヨガ All Level ヴィンヤサフローforNight
------------	---	----------------------------------	--

床、空中混合クラス

エアリアルヨガ All Level ヴィンヤサフロー

For Day : 会員限定

For Night : どなたでもご受講頂けます

PRICE

初回体験/3000円

会員/3500円(税抜)又はピンクチケット

ビジター/4000円(税抜)

ヴィンヤサとは

一回の呼吸にひとつのポーズをとり、流れるように動き続けるフロームーブです。

呼吸と動きを連動させることで

毛細血管を広げ、内臓を緩めます。

もちろん通年通してとても効果的ですが

寒いこの季節は特に！流れるように動き続けるこのヴィンヤサフローがおすすめ。



身体の内側からゆったりゆったりと温め続けることで

縮こまつた筋肉に負担をかけることなく

身体を鍛え、緩めていきます。

床半分、空中半分のフロア・エアリアル混合クラスです。

その日の参加者に合わせ、ヨガホイールなどプロップを使うこともあります。

基礎代謝は朝から日中に向かって上がり

夕方から夜に向けて下がっていきます。

For Day では交感神経にアプローチをかけ、昼のからやかな身体作りを。

For Night では夜の深い睡眠に向け、副交感神経を優位に促し、次の日の活力を養う動きを。

ACME AERIAL STUDIO₃₆ 1月 LESSON SCHEDULE

エアリアルシルク All Level ～アート～

毎週月曜日(6日、20日、27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
サーク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、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♪

普段からシルククラスをコンスタントに受講している方は1年間の集大成として。
気になっていた方初めての方も、音楽に合わせることで拒否感なく楽しめるかと思います。

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♪

◆年末年始休業：12月30日(月)～1月3日(金)

☆AKIMI 休暇を頂きます：14日(火)～23日(木)

☆5週目平日定休：29日(水)・30日(木)