

ACME AERIAL STUDIO 12月 LESSON SCHEDULE

月 mon	19:30 (90分) 【7・14・21・28日】 エアリアルシルク アート Level 1		
火 tue	11:00 (75分) 【1・8・15・22日】 エアリアルヨガ All Level	13:00 (75分) 【1・15日】 エアリアルヨガ All Level ～アクティブフロー～ 【8・22日】 エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	19:30 (75分) 【15日】 エアリアルヨガ All Level
水 wed	11:00 (60分) 【2・9・23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)	12:30 (75分) 【2・9・16・23日】 エアリアルヨガ All Level	14:30 (75分) 【16日】 エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～ 19:30 (75分) 【23日】 キャンドルアロマ エアリアルヨガ All Level ～スロウフロー～
木 thu	11:00 (75分) 【3・17日】 エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～ 【10日】 エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	13:00 (75分) 【3・17日】 エアリアルヨガ Level 1 【10・24日】 エアリアルヨガ All Level ～アクティブフロー～	15:00 (75分) 【24日】 キャンドルアロマ エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～ 19:30 (75分) 【10日】 エアリアルヨガ All Level ～スロウフロー～
金 fri			
土 sat	11:00 (75分) 【5・12日】 エアリアルヨガ All Level	13:30 (60分) 【5・12日】 オンライン参加 OK! フロア ボディメンテナンスヨガ (骨盤調整)	15:00 (75分) 【5・12日】 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 2
日 sun	11:00 (75分) 【6日】 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 3 【13日】 エアリアルヨガ All Level	13:30 (75分) 【6日】 エアリアルヨガ Level 1 【13日】 エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	16:00 (90分) 【6日】 低空エアリアル リストラティブ&リラックス 【13日】 会員限定特別クラス エアリアルアート All Level

年末休業日：29日(水)～31日(木)

ACME AERIAL STUDIO 36 12月 LESSON SCHEDULE

クリスマス特別レッスンスケジュール

19 sat	11:00 (75分) エアリアルヨガ All Level	13:30 (60分) ★特別クラス★ キャンドルアロマ フロア デトックスフロー	15:30 (75分) ★会員限定特別クラス★ キャンドルアロマ エアリアルヨガフロー Level 2
20 sun	11:30 (60分) ★特別クラス★ インサイドフローヨガ Refresh	13:30 (60分) ★特別クラス★ インサイドフローヨガ Slow	16:00 (90分) 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

23 wed	19:30 (75分) キャンドルアロマ エアリアルヨガ All Level ～スロウフロー～
24 thu	15:00 (75分) キャンドルアロマ エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～

クリスマスはフロー&キャンドルアロマコラボクラスをふんだんに♪

フロアでのゆったりフロー
空中でのしなやかなフロー
汗ばむインサイドフロー

ご自身の好みに合わせお選び頂けるよう

全身を繋げ清々しい温かさに包まれるフロークラスをたくさんご用意致しました。
呼吸と身体の動きが繋がると脳が活性化され、幸せホルモンがたくさん分泌されます♪
詰まっていた呼吸の解放と共に、思考が解放されていく心地好さを感じましょう！

上記内「キャンドルアロマ」の表記がないクラスも、シャバアーサナ中はキャンドルを灯します^^

年末特別レッスンスケジュール

26 sat	11:00 (75分) エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	13:30 (75分) 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 3	15:30 (75分) エアリアルヨガ All Level
27 sun	11:00 (60分) ☆特別クラス☆ フロア ～太陽礼拝～	12:30 (60分) ☆特別クラス☆ フロア ～太陽礼拝～	15:30 (75分) ☆特別クラス☆ エアリアルヨガ All Level ～ストレッチ～

年末恒例特別クラス 目指せ！108回

太陽礼拝

12月27日(日) ①11:00～12:00 ②12:30～13:30

会員：2000円+税/ブルーチケット 非会員：2500円+税

「太陽礼拝」ってなに？

一日の始まりに、明るく生命力みなぎる太陽に、挨拶と新しい一日を迎えられる感謝を伝えるため
一年の月の数と同じ12のヨガのアーサナを繋げて行う礼拝の動作です。

なぜ「108回」なの？

年末にはこの太陽礼拝を108回行います。

諸説ありますが、除夜の鐘と同じ数＝人間の煩惱の数を一年の終わりに行うことで
その年の煩惱を浄化し、まっさらな新しい状態で新たな一年を迎える準備をします。

そのため108という数字には「生まれ変わり」という意味があります。

目安としては、アドバンスヨギー二の場合は通常太陽礼拝108回を60分～90分程で終了します。

今年は昨年同様、焦らず休憩を挟みながら行えるよう、60分クラスを続けて2本ご用意致しました。

太陽礼拝が初めての方、フロアのヨガの経験が少ない方も Welcome ♪

1クラスの上にチャレンジし、残りの回数は年末までに数日に分け、ご自分のペースでチャレンジするもよし！

2クラス連続受講120分間で、この日皆さんと108回を目指すもよし！

「動く瞑想」とも言われる太陽礼拝を繰り返すことで

ご自身の身体の癖、思考の癖が見えてくるのも108回チャレンジの醍醐味です。

特別クラス

エアリアルヨガ All Level～ストレッチ～

12月27日(日) 15:30～16:45

会員：3500円+税/ピンクチケット 非会員：4000円+税

ベーシックなエアリアルヨガクラスですが
リクエストの多い柔軟性を高めるストレッチ要素をたくさん入れていきます♪

年末年始のお休みに向けしっかりと全身の血液を流し、代謝を上げておきましょう！

またこの日太陽礼拝クラスにチャレンジする方は
確実に全身筋肉痛になります。
その日の内に乳酸を溜めないようケアをしてあげることで、質の良い筋肉に育ちます。
ランチブレイク後、太陽礼拝のクールダウンとしてもおすすめです ^ ^

今年一年は
どなたにとっても不安と緊張が続いた年であったかと思います。

常日頃からですが、今年は特に
皆様が ACME AERIAL STUDIO 36 で過ごしている間は
リラックスしたり、鍛えたり。

身体の奥に集中することで、日々の雑念やストレスからほんのひと時解放され
自分のためだけの時間を取り
リフレッシュスイッチへの切り替えのタイミングとなれば
と願って過ごしてきました。

同時に ACME AERIAL STUDIO 36 も
会員の皆様始め、ご受講者様の支えとお気遣いをたくさんたくさん頂きました。

2020年最後の月も、レッスンでお返しが出来るよう務めますので
それぞれの心身ケア&メイクを楽しんで頂ければ嬉しいです。

いつもありがとうございます♪

ACME AERIAL STUDIO 36 主宰 AKIMI

年末休業日：29日(水)～31日(木)