

ACME AERIAL STUDIO 36 2月 LESSON SCHEDULE

月 mon	19:30 (90分) 【1・8・15・22日】2月でラスト!! エアリアルシルク すみ絵		
火 tue	11:00 (75分) 【2・16日】 エアリアルヨガ All Level	13:00 (75分) 【2日】 エアリアルヨガ All Level ～アクティブフロー～ 【16日】 エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	15:00 (75分) 【2・16日】 キャンドルアロマ エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～
水 wed	11:00 (45分) 【3・10・17日】(45分) 特別クラス エアリアルストレッチ45	12:30 (75分) 【3・17日】 特別クラス エアリアルヨガフローLevel 1	
木 thu	11:00 (75分) 【18日】キャンドルアロマ エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	13:00 (75分) 【18日】 エアリアルヨガ All Level	15:00 (75分) 【18日】 特別クラス エアリアルヨガフローLevel 1
金 fri			
土 sat	11:00 (75分) エアリアルヨガ All Level	13:30 (60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)	15:00 (75分) 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 2
日 sun	11:00 (75分) 【7・14・21・28日】 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 3	13:30 【7・14・21日】(75分) エアリアルヨガ Level 1 【28日】(60分) 特別クラス エアリアルアート 入門	16:00 (90分) 【7・14・21・28日】 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

休業日：4日(木)・9日(火)・25日(木) ※金曜定休

2月11日(祝木)特別レッスンスケジュール

11 thu	11:00 (60分) フロア特別クラス アクティブフロー ヨガ	13:00 (90分) 特別クラス コクーニング 〜Deep Nap〜 キャンドルアロマ	16:00 (75分) エアリアルヨガ All Level

アクティブフローヨガ

2月11日(祝木)11:00~12:00 (60分)

初回体験¥2000/会員¥2000+tax 又はブルーチケット/非会員¥2500

アクティブに身体を温めるフロアのヴィンヤサフローヨガクラスです。

この日ピックのアーサナのアライメントを丁寧に確認し、

後半はそのアーサナを含めたシークエンスと呼吸を繋ぎ、気持ち良く動きます。

動きにしなやかさが欲しい方、またインサイドフローヨガがスムーズに動けるなりたい方の練習にもおすすめ♪

コクーニング〜Deep Nap〜

2月11日(祝木)13:00~14:30 (90分)

会員¥3500+tax 又はピンクチケット/非会員¥4000+tax

コクーニング＝

心地好くくつろげる場所、安心出来る場所、自分の生活をコントロール出来る場所
への巣籠もり、「繭」化。

最初の30分ほど、インストラクターのリードに従い眠りにつくための準備をします。
その後50〜60分ほど、ラベンダーの心地の好い香りに包まれながら、眠りにつきます。

えっ寝ていいの？そう！寝てください。

「大人のための深いお昼寝時間」クラスです。

しっかりとコクーニング準備をしてから入る眠りから覚めたとき
筋膜と脳がリリースされ、夜の8時間睡眠以上の疲労回復効果を感じます^^



蒸気で温まる使い捨てアイマスクをプレゼント♪

好きな香りのアロマオイルを垂らし、レッスン中にお使いください^^

ハンモックは次のクラスまでに全て交換致します。

しっかり中に入ったらマスクも、好みでブラジャーも！

安心して全て外してご自身の心地の好い空間を作ってください。

その他耳栓やゆたんぽ、ご自身で持ち込みたい睡眠グッズはなんでもお持ちください

ACME AERIAL STUDIO 36 2月 LESSON SCHEDULE

2月23日(祝火)特別レッスンスケジュール

23 tue	11:00 (45分) 特別クラス エアリアルストレッチ 45	13:00 (90分) フロア特別ワークショップ ～自分を癒す～ リストラティブ&ヨガニドラー キャンドルアロマ	16:00 (75分) エアリアルヨガ All Level

～自分を癒す～リストラティブ&ヨガニドラー/RUMI

13:00～14:30(90分)

PRICE

会員:4000円+tax/オレンジチケット/ブルーチケット2枚/今回のWSはピンクチケット+500円でもご受講頂けます

非会員:4500円+tax オンライン:一律3000円+tax



私たちはそれぞれに大変な時期を経験していますが
この変化のときを
ご自身のあらゆる面と向き合い、受け止める練習の時間に
してみませんか？

前半は

- ・呼吸を深める「穏やかなヨガ」
- ・本来あるべき状態へと戻す心身回復「リストラティブヨガ」

後半は

シャバアーサナ(仰向けに寝た楽な姿勢)での
ストレスマネジメント技法「ヨガニドラー」

What's リストラティブヨガ？

「穏やかなヨガ」で緩めた身体を
ゆったりとスローダウン。

リストラティブは1つのポーズを長く味わうことで
働き続けている心身を休め
身体本来が持つ自然な状態に向けて
自分に癒しを与えます。

What's ヨガニドラー？

仰向けの楽な姿勢でインストラクターのガイドに沿って
意識を身体のみで循環させます。

「寝たまんまヨガ」とも呼ばれ
自分自身を深い安らぎに導き
無意識に溜まったストレスや感情、神経系の不調和を整える
意識コントロールの練習法です。

こんな方におすすめ

- ・深い凝りや疲れがとれない方・慢性的なストレスが溜まっている方
- ・家事や育児、仕事が忙しく、しっかりと休息の時間がとれていない方・月経周期を整えたい方・妊娠を望む方

アロマの香りのなかで楽しめます♪苦手な香りのある方はご予約時にお知らせください^^

☆リラクゼーションを深めるためにご用意ください☆

必須:ハンカチタオル又は手ぬぐい(アイピローの代わりにするもの)

ご自身のご希望で:クッション、ブランケット(スタジオにご用意がございますがご自身でお持ちになりたい方はどうぞ)

2月も継続♪からだぽかぽか特別クラス

NEW!平日水曜日&23日(祝火)特別クラス

エアリアルストレッチ 45

2月3・10・17日(水)23日(祝火)11:00~11:45 (45分)

初回体験¥2000/会員¥2000+tax 又はブルーチケット/非会員¥2500

肩甲骨や股関節など、血液の流れが滞るとむくみ・冷え・肥満の原因となる

主要ポジションを短時間でリフレッシュ!

逆さまのポーズ・全身の全てが浮くポーズ・布の中に入るポーズには入りません。

布を使って深くほぐしたい、でも空中はこわい…という方も安心してご受講頂けます♪

NEW!平日水曜日特別クラス

エアリアルヨガフロー Level 1

2月3・17日(水)12:30~13:45 (75分)

初回体験¥3000/会員¥3500+tax 又はピンクチケット/非会員¥4000

ポーズとポーズを途切らず繋げる練習入門特別クラスです。

しっかりウォーミングアップ後ゆっくりと繋ぎ方を確認。無理なくフローシークエンスに挑戦します♪

単発でももちろんお楽しみ頂けますが、毎週続けることで空中に慣れ繋げるポーズ数が増えていき

少しずつスムーズになる感覚をお楽しみ頂けます^^

NEW! 特別クラス

エアリアルアート 入門

2月28日(日)13:30~14:30 (60分)

初回体験¥3000/会員¥3500+tax 又はピンクチケット/非会員¥4000

ハンモックダンス、入門クラス。

伸縮性のある布でストレッチをしたり、ゆっくりと身体を預ける練習をしていきます。

「アートクラスが気になっていたけどまだ受講可能基準に達しない」

「ベーシッククラスに出たことがあるけれど、しんどかった!!」

「ヨガクラスとは異なる新感覚を楽しみたい」

という方は Let 's Try!