

ACME AERIAL STUDIO 36 6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) 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】 アロマ エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	19:00 (75分) 【8日】 エアリアルヨガ All Level
水 wed	11:00 (60分) 【2・16日】 特別クラス はじめての エアリアルヨガ 【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・16日】 特別クラス エアリアルヨガフロー Level 1 【9・23日】 エアリアルヨガ All Level	19:00 (75分) 【2・23日】 エアリアルヨガ All Level ～スロウフロー～
木 thu	11:00 (75分) 【3・17日】 アロマ エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～ 【10・24日】 エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	13:00 (75分) 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) 【5・19日】 エアリアルヨガ All Level 【12日】 エアリアルヨガ All Level ～アクティブフロー～ 【26日】 アロマ エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	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) 【5・12・19日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 2 【26日】 会員限定特別クラス エアリアルヨガフロー Level 2
日 sun	11:00 (75分) 【6・20日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 3 【13・27日】 エアリアルヨガ All Level	13:30 (75分) エアリアルヨガ Level 1	16:00 (90分) 【6・20日】 アロマ 低空エアリアル リストラティブ&リラックス 【13・27日】 会員限定特別クラス エアリアルアート レベルアップ

6月特別クラス

6月2・16日(水) 11:00~11:15

はじめてのエアリアルヨガ

初回体験：2000円 会員：2000円+tax/ブルーチケット 非会員：2500円+tax

エアリアルヨガが初めての方、まだ慣れない方に向けたショートタイム体験特別クラスです。

- ・エアリアルヨガの基本の逆さまのポーズ・布の中に入ったお休みのポーズを中心に、ご自身の好みや体質に合うかをゆっくりと確認出来ます。

ご希望の方は後日もう一度体験料金にてレギュラークラスのご受講が可能です♪

6月2・16日(水) 12:30~13:45

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」。ポーズとポーズを繋ぎ空中で滞空し続けるフロームブ入門クラス。

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。

しなやかでなめらかな動きに憧れる！という方、お待ちしております♪

6月26日(土) 15:00~16:15

<会員限定>エアリアルヨガ Level 2

会員：3500円+tax/ピンクチケット

「繋ぎ」を「繋ぐ」。人気のフローLevel 2クラス。普段練習しているフロームブを長く繋ぎ続けます。

前半：この日繋ぐポーズを分解して確認 後半：全てを繋ぎ、左右共に挑戦してみましょう♪

【安全のための受講基準】

- ・シザーが一人で安全に出来る方・ロールオーバーヒップフックをやったことがある方
- ・コンスタントに空中クラスをご受講頂いている会員様

※「どの動きだろう？」という方は遠慮なくご質問下さい^^

6月13・27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パフォーマンス

数週かけ、最後は音楽にはめて気持ち良く空中を舞うことに挑戦するレベルアップクラスです。

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！

6月13日より新しいトリック練習に入ります。

是非1回目より参加し、1トリックじっくりとやりきる達成感を感じてください♪

<安全のための受講基準>

- ・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