

# ACME AERIAL STUDIO 9月 LESSON SCHEDULE

月 mon				
火 tue	11:00 (75分) 【1・8・15日】 エアリアルヨガ All Level	13:00 (75分) 【1日】 エアリアルヨガ All Level ～アクティブフロー～ 【8・15日】 エアリアルヨガ Level 1	19:00 (75分) 【8・15日】 エアリアルヨガ All Level	
	11:00 (60分) 【2・16日】 エアリアルヨガ Level 1	13:00 (75分) 【2・16日】 エアリアルヨガ All Level	19:30 (75分) 【2日】 エアリアルヨガ All Level ～スロウフロー～	
水 wed	【9日】 オンラインからも参加 OK! ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	12:30 (75分) 【9日】 エアリアルヨガ All Level		
	11:00 (75分) 【17日】 エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	13:00 (75分) 【3・10日】 エアリアルヨガ All Level ～アクティブフロー～	15:00 (75分) 【3・10日】 エアリアルヨガ All Level	19:00 (75分) 【24日】 エアリアルヨガ All Level ～スロウフロー～
木 thu	11:00 (75分) 【24日】 エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	13:00 (75分) 【17・24日】 エアリアルヨガ All Level		
金 fri				
土 sat	11:00 (75分) エアリアルヨガ All Level	13:30 (60分) オンラインからも参加 OK! フロア ボディメンテナンスヨガ (骨盤調整)	15:00 (75分) 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 2	
	11:00 (75分) 【6日】 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 3	13:30 (75分) 【6日】 エアリアルヨガ Level 1	16:00 (90分) 【6・20日】 低空エアリアル リストラティブ&リラックス	
日 sun	【13・27日】 エアリアルヨガ All Level	【13・27日】 エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	【13・27日】 〈会員限定〉 エアリアルアート レベルアップ	

休業日：23日(水)・29日(火)・30日(水)

## 19日～22日

### 4連休特別レッスンスケジュール

19 土	<p>11:00(75分)</p> <p>エアリアルヨガ All Level</p> <p>連休初日、運動不足解消に 比較的アクティブに動きます</p>	<p>13:30(60分)</p> <p>☆オンライン参加OK☆</p> <p>ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)</p> <p>骨盤周りをほぐし鍛えながら 左右差を調整 終了後はむくみもすっきり！</p>	<p>15:00(75分)</p> <p>エアリアルヨガ 背骨調整</p> <p>リブフックを中心に 肩甲骨～背骨の歪みを調整</p>
20 日	<p>11:00(75分)</p> <p>エアリアルヨガ Level 1</p> <p>基礎の身体使いを丁寧に。 初心者も安心して参加可能。</p>	<p>13:30(75分)</p> <p>&lt;会員限定&gt;</p> <p>エアリアルヨガ Level 3 シークエンスリピート</p> <p>クラス詳細は次ページ♪</p>	<p>16:00(90分)</p> <p>低空エアリアル リストラティブ&amp;リラックス</p> <p>心身の「回復」を目指すクラス。 重力に身を委ね瞑想状態へ。</p>
21 祝月	<p>11:00(75分)</p> <p>エアリアル ヨガホイールストレッチ</p> <p>クラス詳細は次ページ♪</p>	<p>13:30(90分)</p> <p>エアリアルアート ベーシック</p> <p>ハンモックダンス基礎クラス。 後半は簡単な振付に挑戦します。 ダンス経験はいりません！</p>	
22 祝火	<p>11:00(75分)</p> <p>エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～</p> <p>太陽礼拝4セット×空中逆転 フロアと空中のバランスが良 いクラスです。</p>	<p>13:30(60分)</p> <p>☆オンライン参加OK☆</p> <p>インサイドフローヨガ</p> <p>クラス詳細は次ページ♪</p>	<p>15:30(75分)</p> <p>エアリアルヨガ All Level</p> <p>連休最終日はストレッチ要素を 多めに気持ち良く。</p>

# ACME AERIAL STUDIO 36 9月 LESSON SCHEDULE

9月20日(日) 13:30~14:45/75分

## <会員限定> エアリアルヨガ Level 3 シークエンスリピート

会員：3500円+tax 又はピンクチケット

左右対称のシークエンスを音楽に合わせエンドレスで繰り返す、フロークラスです。

繰り返すうちにご自身の苦手な動き、身体の左右差が明確になり

だんだんと奥深くの筋肉が温まっています。

頭ではなく身体でシークエンスを覚え、より細かいポジションへアプローチ。

全身が空中で繋がっていく心地好さを楽しみましょう！

<受講基準>

●シザー●お座り→ヒップフック●ロールオーバーヒップフック●ハイヤーバックストラドル  
が安全に一人で出来る方(ポーズ名の分からない方は遠慮なくご確認ください)

9月21日(祝月) 11:00~12:15/75分

## エアリアル ヨガホイールストレッチ

会員：3500円+tax 又はピンクチケット/非会員：4000円+tax

伸縮性のあるハンモック型の布とヨガホイールを使用し

全身に深いストレッチをかけていきます。

伸びる布と輪っか型のヨガホイールは、柔軟性を養うために必要なインナーマッスルのトレーニングに効果的。

芯は強く、関節は柔らかい身体作りを目指したい方、お待ちしております♪

9月22日(祝火) 13:30~14:30/60分

## インサイドフローヨガ

会員：3500円+tax 又はピンクチケット/非会員：4000円+tax

オンライン参加可能クラスです：一律2000円+tax

ヴィンヤサ 2.0

呼吸×鼓動×音楽の連動で、「動の瞑想」へ。

噴出すたくさんの汗は、心の老廃物も一緒に流してくれます。

オンラインでもリクエストの絶えないインサイドクラス、大変お待たせ致しました！

気持ちの良いムーブで HAPPY な気持ちになれる

初出しの曲&シークエンスでお待ちしています！

休業日：23日(水)・29日(火)・30日(水)

## 周年感謝キャンペーン

9月1日、ACME AERIAL STUDIO 36 は4周年を迎えます。  
日頃の感謝を込め、今年も周年月感謝キャンペーン開催です♪

### ①ピンク・オレンジチケット 500円 OFF

ドロップインよりお得にご受講頂ける会員様限定割引チケットが更にー500円！  
と〜ってもお得な！年に一度のラッキーキャンペーンです♪  
まとめ買いもOKです。

### ②新規入会者様 入会金2000円 OFF

通常5000円の入会金が9月中は3000円に♪  
初回体験当日でなくても適用です。  
過去体験後、ご入会を迷われている方は是非この機会にどうぞ^^

当スタジオは都度払い or 割引チケットにて  
都度ご予約制なので、ご自身のお好きなペースで通えます。

### ③会員様&新規ご入会者様

ご受講の度に大麦若葉100%抹茶風味の美味しい青汁をプレゼント

今年は+αよりも健康維持を！ということで  
着色料、保存料不使用の微粉碎青汁を。  
ミルクで割ったり、パンケーキに入れたり、美味しく野菜不足を解消してください^^

### ④会員様30名限定

飲む、うるおいケア「花王 SOFINA iP クロロゲン酸飲料 EX」

サンプリング3日分プレゼント

花王の美容ドリンクマーケティング企画です。  
残暑の肌ケアに♪詳細は公式 LINE&SNS よりお知らせ致します。