

ACME AERIAL STUDIO 36 11月 LESSON SCHEDULE

月 mon	18:30 (45分)		19:45 (90分)
	<レンタル会員限定> セルフプラクティス 10:00~17:30		★3か月限定キャンペーン特別クラス★ はじめての エアリアルシルク すみ絵
火 tue	11:00 (75分)	13:00 (75分)	19:00 (75分)
	エアリアルヨガ All Level	<会員限定> エアリアルヨガ ~背骨調整~	エアリアルヨガ Level 1 ~肩こり解消~
水 wed	11:00 (60分)	12:30 (75分)	
	フロア ボディメンテナンスヨガ (骨盤調整)	エアリアルヨガ All Level	
木 thu	11:00 (75分)	13:00 (75分)	19:30 (75分)
	【7・21日】 エアリアルヨガ Level 1 ~太陽礼拝~	エアリアルヨガ All Level	【7・21日】 エアリアルヨガ All Level
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)	13:30 (60分)	15:00 (75分)
	エアリアルヨガ All Level	フロア ボディメンテナンスヨガ (骨盤調整)	<会員限定> エアリアルヨガ Level 2
日 sun	11:00 (75分)	13:30 (75分)	16:00 (90分)
	【10日】<会員限定> エアリアルヨガ Level 3	【10・17日】 エアリアルヨガ Level 1	【10・24日】 低空エアリアル リストラティブ
	【17日】 エアリアルヨガ All Level	【24日】 エアリアルヨガ Level 1 ~肩こり解消~	【17日】 <会員限定特別クラス> エアリアルアート レベルアップ

◆不定休日：5日（火）

☆すみ絵は公演出演のため11月11日~12月2日お休みを頂きます

2~4日 3連休特別レッスンスケジュール

2日 (土)	11:00 (75分) エアリアルヨガ All Level	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) 〈会員限定〉 エアリアルヨガ 〜背骨調整〜
3日 (日)	11:00 (45分) はじめての エアリアルヨガ	13:30 (75分) エアリアルヨガ Level 1 〜太陽礼拝〜	16:00 (90分) エアリアルシルク コアバランス
4日 (祝月)	12:00 (90分) エアリアルアート ベーシック		14:30 (90分) 〈会員限定〉 エアリアルアート レベルアップ

エアリアルシルク コアバランス

11月13日 16:00~17:30 (90分)

PRICE 会員: 4400円/オレンジチケット/ブルーチケット2枚 非会員4950円

二股に分かれた伸縮性のある布を使用したエアリアルシルク。
コアバランスのクラスでは
シルク、ハンモック問わず、全ての空中ムーブのための
基礎の動きをじっくりと行います。

- ◆体幹力をつけたい方のトレーニングとして
- ◆軸の取り方がうまくいかず腕の力で動いてしまう癖を改善したい方
- ◆次の日のアートクラスご受講の方のウォーミングアップとしてもどうぞ☆笑

過去レギュラークラスとして人気だったこのクラス。
久しぶりの登場です！

23日(土) 24日(日) 特別レッスンスケジュール

23日 (土)	11:00 (75分) エアリアルヨガ All Level	13:30 (60分) フロア スロウフローヨガ	15:00 (75分) エアリアルヨガ Level 2 シークエンスリピート
24日 (祝日)	11:00 (75分) エアリアルヨガ Level 3 シークエンスリピート	13:30 (75分) エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	16:00 (90分) 低空エアリアル リストラティブ

スロウフローヨガ

11月23日 13:30~14:30 (60分)

PRICE 会員: 2200円/ブルーチケット 非会員2750円

一呼吸に一動作で動き続けるヴィンヤサフローのクラスですが
とてもゆったりとした動きです。

筋肉が冷え、かたまり始めるこの季節
ゆっくりと毛細血管を広げてあげることで
全身を温め、ぽかぽかと心地よく、凝りの解消を目指します♪

エアリアルヨガ シークエンスリピート

Level 2 11月23日 15:00~16:15 (75分)

Level 3 11月24日 15:00~16:15 (75分)

PRICE 会員: 3850円/ピンクチケット 非会員4400円

一定の長さのシークエンスを時間内、いけるだけ何度も繰り返します。

それぞれのレベルにより、慣れているポーズを繋げます。
何度も繰り返すことで身体がシークエンスを覚えていき
頭で考えることなく動き続けられるようになり
よりポーズを深め、高い効果を得ることができます。

音楽に合わせて動くので、楽しみながら良い汗を流してください♪



ACME AERIAL STUDIO₃₆

<https://www.acmejapan54.com/>