

ACME AERIAL STUDIO 36 1月 LESSON SCHEDULE

月 mon	19:30 (90分) 【4・18・25日】 エアリアルシルク すみ絵		
火 tue	11:00 (75分) 【19・26日】 エアリアルヨガ All Level	13:00 (75分) 【19日】 エアリアルヨガ All Level ～アクティブフロー～ 【26日】 エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	
水 wed	11:00 (45分) 【13・20・27日】 特別クラス エアリアルストレッチ45	12:30 (75分) 【13・20・27日】 特別クラス エアリアルヨガフロー Level 1	19:30 (75分) 【20日】 エアリアルヨガ All Level
木 thu	11:00 (75分) 【14日】 エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～ 【28日】 エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	13:00 (75分) 【14・21日】 エアリアルヨガ All Level 【28日】 エアリアルヨガ All Level ～アクティブフロー～	15:00 (75分) 【21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) 【28日】 キャンドルアロマ エアリアルヨガ All Level ～スロウフロー～
金 fri			
土 sat	11:00 (75分) 【16・23・30日】 エアリアルヨガ All Level	13:30 (60分) 【16・23・30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) 【16・23・30日】 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 2
日 sun	11:00 (75分) 【17・24日】 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 3 【31日】 エアリアルヨガ All Level	13:30 (75分) 【17・24日】 エアリアルヨガ Level 1 【31日】 エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	16:00 (90分) 【17・24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 【31日】 会員限定特別クラス エアリアルアート レベルアップ

年始休業日：1日(金)・2日(土)・5日(火)～8日(金) ※金曜定休

1月3日(日)お正月レッスン



Happy New Year 2021

今年はコロナの影響で帰省も出来ず、4日からお仕事初めの方も多く
お正月休み中に動きたい！という会員様からのリクエストにお応えし、3日(日)新年レッスンを開講致します♪

ゆったりと過ごした年末年始から
心身共にアクティブモードへ無理なく切り替えるレギュラークラス2本をチョイスしました。
新年最初、清々しいリセット時間をお過ごしください^^

3 sun	11:00 (75分)	13:00 (75分)
	エアリアルヨガ Level 1 太陽礼拝	エアリアルヨガ All Level

エアリアルヨガ Level 1～太陽礼拝～

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

布を使い凝りかたまりやすい肩甲骨や股関節をほぐしてウォーミングアップ後
フロアでの太陽礼拝を4セット行い
温まり緩んだ状態で空中での逆さまのポーズにゆったりと入ります。

1年を太陽礼拝で終え、太陽礼拝で始めましょう！
適度な運動量が心地の良いクラスです♪

エアリアルヨガ All Level

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

全てのレベルの方が参加可能、オールレベルのクラスです。
その日のメンバーその日の天候に合わせて進みます。

年末年始でたるんだ身体と気持ちを起こし
血液の循環するクリアな思考へスイッチオン！

三連休特別レッスンスケジュール

9 sat	11:00 (75分) エアリアルヨガ All Level	13:30 (60分) ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	15:00 (75分) 会員限定特別クラス エアリアルヨガ All Level ～背骨調整～	
10 sun	11:00 (60分) 特別クラス エアリアルアート 入門	12:30 (90分) 特別クラス エアリアルアート ベーシック	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	
11 mon	11:00 (45分) フロア特別クラス ショートタイム45 DEEP!ストレッチ	13:00 (90分) 新年ワークショップ B-Style Body Make -HIP- ATSUKO	16:00 (75分) エアリアルヨガ All Level	18:30 (90分) エアリアルシルク すみ絵

1月11日(祝月)特別ワークショップ

B-Style Body Make～HIP～/ATSUKO

TIME: 13:00～14:30 (90分)

PRICE: 会員/3500+tax 又はピンクチケット 非会員/4000+tax



クラス内容

身体の流れを良くするための簡単なストレッチからスタートします。
初開催の今回は「お尻」をメインに上部・下部・横・縦と、バランス良く鍛え
ゴムバンドを使用した自重トレーニングを行います。

派手さはなくみっちりじっくりとしたトレーニングですが
臀部内側の筋肉が目覚めると、お尻の形はかなり変わってきます。

お尻が上がると、腰位置が高くなるため脚が長く見え
一気にスタイルアップを目指せます。

年始休業日: 1日(金)・2日(土)・5日(火)～8日(金) ※金曜定休

ACME AERIAL STUDIO 36 1月 LESSON SCHEDULE

NEW! 1月平日水曜日特別クラス

エアリアルストレッチ 45

水曜 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! 1月平日水曜日特別クラス

エアリアルヨガフロー Level 1

水曜 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、3週続けることでより空中に慣れ

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

1月10日(日) 11:00~12:00 (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、入門クラスが初登場!

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 Let's Try!

NEW! フロア特別クラス

ショートタイム 45 DEEP! ストレッチ

1月11日(祝月) 11:00~11:45 (45分)

会員¥2000+tax 又はブルーチケット/非会員¥2500

大好評の深い! 頑張る! ストレッチクラス久しぶりの開講です♪

今回はショートタイム45分で股関節を中心に全身を大きく動かし温めます。

短時間ですが1クラスのみでも代謝のスイッチにアプローチをかけることでぽかぽか^^

また、今回は13:00からのお尻WSの効果をより上げる内容を組み込みます。

お時間に余裕のある方は連続受講で100%やりきりましょう!