

ACME AERIAL STUDIO 8月 LESSON SCHEDULE

月 mon				
火 tue	11:00 (75分) 【4・18・25日】 エアリアルヨガ All Level	13:00 (75分) 【4日】 エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	15:30 (60分) 【25日】 オンラインからも参加 OK! フロア アクティブフローヨガ	19:00 (75分) 【4・18日】 エアリアルヨガ All Level ～スロウフロー～
		【18・25日】 エアリアルヨガ Level 1		
水 wed	11:00 (60分) 【5・19・26日】 エアリアルヨガ Level 1	13:00 (75分) 【5・12・19・26日】 エアリアルヨガ All Level	15:00 (75分) 【12日】 エアリアルヨガ All Level ～スロウフロー～	19:30 (75分) 【26日】 エアリアルヨガ All Level
木 thu	11:00 (75分) 【6・20日】 エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	13:00 (75分) 【6・20・27日】 エアリアルヨガ All Level ～アクティブフロー～	15:00 (75分) 【27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	
日 sun	11:00 (75分) 【9・23日】〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 3	13:30 (75分) 【9・23日】 エアリアルヨガ Level 1	16:00 (90分) 【9・23日】 低空エアリアル リストラティブ&リラックス	
	【16・30日】 エアリアルヨガ All Level	【16・30日】 エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～	【16・30日】〈会員限定〉 エアリアルアート レベルアップ	

8月中、新型コロナウイルス及び熱中症対策としてフロアクラス定員を5名に制限いたします。(通常定員8名)
フロアクラスはオンラインからでもご参加頂けるので是非ご都合に合わせ活用してください♪

☆休業日：2日(日)・11日(火)・13日(木)

ACME AERIAL STUDIO 36 8月 LESSON SCHEDULE

10日(祝月) 特別レッスンスケジュール

11:00(75分) エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	13:30(90分) 低空エアリアル アクティブ	16:00(60分) オンラインからも参加 OK! フロア アクティブフローヨガ	19:00(75分) エアリアルヨガ All Level スロウフロー
---	--------------------------------	---	---

オンラインからも参加 OK!

フロア アクティブフローヨガ

スタジオ

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

オンライン

一律 1500+tax

前半はその日行うアーサナのなかからいくつかをピックアップ、
関節の使い方やどこに意識を向けどんな効果を目指すかを身体で感じます。

後半は、練習したアーサナを含んだシークエンスを
一呼吸一動作で繰り返し、良い汗をかきましょう！

スタジオクラスは定員5名、オンラインからもご参加可能です^^♪

エアリアルヨガ All Level スロウフロー

初回体験：3000円 会員：3500+tax/ピンクチケット 非会員：4000+tax

これまでの「ヴィンヤサフローfor Night」クラスを
より心地よく深い眠りへといざなう
安眠効果の高いメニューへアレンジ致しました。

フロアでゆったりと全身を緩め→布を使って応用
を一呼吸一動作で繰り返します。

湿度と気温が高く、夜の眠りが浅いという方におすすめ。
暑さに対応しようと興奮する脳を休め、自律神経を整えます。

8月中、新型コロナウイルス及び熱中症対策としてフロアクラス定員を5名に制限いたします。(通常定員8名)
フロアクラスはオンラインからもご参加頂けるので是非都合に合わせて活用してください♪

☆休業日：2日(日)・11日(火)・13日(木)