

ACME AERIAL STUDIO 3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) 【17・24・31日】 エアリアルヨガ All Level	13:00 (75分) 【17・24・31日】 エアリアルヨガ Level 1	19:30 (75分) 【24日】 アロマ エアリアルヨガ ナイトリリーフ		
水 wed	10:45 (75分) 【11・18日】 エアリアルヨガ 柔軟強化 MAI	12:30 (75分) 【25日】 エアリアルヨガ All Level	・各種オーダーレッスン (貸切・プライベート・アロマ) お問い合わせください。 ・レンタル会員様は空き時間にて セルフプラクティス可能です。		
木 thu	11:00 (75分) 【19・26日】 エアリアルヨガ Level 1	13:00 (75分) 【19・26日】 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	9:00 (75分) 【7・14・21・28日】 NEW! エアリアルヨガ モーニングフロー MADOKA	11:00 (75分) 【14日】 エアリアルヨガ All Level MAI 【21・28日】 エアリアルヨガ All Level AKIMI	13:15 (75分) 【7日】 エアリアルヨガ All Level MAI 13:00 (75分) 【14日】 エアリアルシルク ホワイトデーコレオ MAI 13:15 (75分) 【21・28日】 ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	15:00 (75分) 【21・28日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 2	17:00 (75分) 【14日】 エアリアルフープ All Level AKARI 【21日】 エアリアルアート All Level AKARI
日 sun	9:00 (75分) 【1・8・15日】 NEW! エアリアルヨガ モーニングフロー MADOKA	11:00 (75分) 【1日】 エアリアルヨガ All Level MADOKA 【8・15日】 エアリアルヨガ Level 1 MADOKA 【22・29日】 エアリアルヨガ Level 1	13:30 (75分) 【29日】 アロマ エアリアルヨガ リリーフ&リカバリー	16:00 (90分) 【1日】 エアリアルフープ 入門/AKARI (☆75分) 【22日】 アロマセラピー 低空エアリアル リストラティブ&リラククス 【29日】 エアリアルアート レベルアップ /AKIMI	

月・金 定休 / 1日~15日 AKIMI クラスはお休みです

20日(金)～22日(日) 特別スケジュール

<p>20 金</p>	<p>11:00 (75分)</p> <p>エアリアルヨガ All Level AKIMI</p>		<p>13:30 (120分)</p> <p>特別ワークショップ わたしを整える、 オリジナルアロマスプレー作り AYAKO</p>		
<p>21 土</p>	<p>9:00 (75分)</p> <p>NEW! エアリアルヨガ モーニングフロー MADOKA</p>	<p>11:00 (75分)</p> <p>エアリアルヨガ All Level AKIMI</p>	<p>13:15 (75分)</p> <p>ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整) AKIMI</p>	<p>17:00 (75分)</p> <p>エアリアルアート All Level AKARI</p>	
<p>22 日</p>	<p>11:00 (75分)</p> <p>エアリアルヨガ Level 1 AKIMI</p>		<p>13:30 (90分)</p> <p>特別ワークショップ 「開脚」 AKIMI</p>		<p>16:00 (75分)</p> <p>アロマセラピー 低空エアリアル リストラティブ&リラックス AKIMI</p>

わたしを整える、 オリジナルアロマスプレー作り

3月20日(祝金)13:30～15:30/120分 講師：AYAKO

集中したいとき・気持ちを切り替えたいとき・
やる気スイッチを入れたいとき...
日常のなかで自分を整える
オリジナルアロマスプレーを作成♪



直感で選んだ香りは、今の自分にそっと寄り添い、心と体を整える助けになります。
香りを通して、自分自身を整える時間をお楽しみください。



今回は良質な100%天然・ケモタイプの
フランス産のプラナロム精油を使用します



・ 香りが脳へ伝わる仕組み
・ 自律神経（交感神経・副交感神経）と香りの関係
・ 精油それぞれの効能と特徴
など、アロマテラピーの基本をわかりやすく知りながら
十二種の精油のなかから、ご自身が「心地よい」と感じる香りをブレンド。

PRICE（材料費込）
12000円
*会員様は割引回数券を併用いただけます
チケット2枚+3200円

「開脚」ワークショップ

3月22日（日）13：30～15：00 講師：AKIMI
PRICE 会員：4950円（税込）/ピンクチケット+550円
非会員：6050円（税込）

リクエストにお応えし、早速再開催です。
どなたでもご参加いただけます。

開脚は、無理に押し広げるものではありません。
「支える筋力」と「正しい方向」で、「育てていく」もの！
ご自宅でもご自身で続けていけるよう、
今回は床のみのメニューで「開脚」にフォーカスします。

開脚は「形作り」ではなく「体の機能確認」です。

可動域が出ない背景には

- ・骨盤と股関節の位置関係
- ・支えと引き上げの不足
- ・不安定さをかばう体の使い方

といった、それぞれ違うアプローチが必要な理由があります。

段階を踏んだ、ストレッチ法とトレーニング法を知りましょう！

OPEN YOUR SPLITS THE RIGHT WAY

十分に開脚を深められるようになると、メリットたくさん！

- ☑ 一日の基礎代謝がぐぐんとアップ！
 - ☑ ポーズの効果もぐぐんとアップ！
 - ☑ 怪我の予防
 - ☑ 凝り、むくみの蓄積量軽減
- 床でも空中でも、
できることはもちろん増えます