

ACME AERIAL STUDIO 36 8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	10:00 (75分)	12:30 (75分)			
	[25日] エアリアルヨガ モーニングフロー	[4・18・25日] エアリアルヨガ All Level			
水 wed	10:45 (75分)	☆12日特別クラス☆10:45		・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。	
	[19・26日] エアリアルヨガ 柔軟強化 MAI	エアリアルヨガマッスルリリース MAI			
木 thu	11:00 (75分)	13:00 (75分)			
	[6・20・27日] エアリアルヨガ Level 1	[6・20・27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)	11:00 (75分)	13:15 (75分)	15:00 (75分)	
	[8・15・22日] エアリアルヨガ モーニングフロー MADOKA	[1・8・15・22・29日] エアリアルヨガ All Level ※15日のみ MADOKA 担当	[1・8・22・29日] ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	[1・8・22日] <会員限定> エアリアルヨガ Level 2	
				[29日] エアリアルヨガ リリース&リカバリー	
日 sun	9:00 (75分)	11:00 (75分)	13:30 (75分)	16:00 (90分)	
	[2・30日] エアリアルヨガ モーニングフロー MADOKA	[2日] エアリアルヨガ グラウンディング	[2・9日] エアリアルヨガ Level 1	[2・23日] アロマテラピー 低空エアリアル リストラティブ&リラックス	
		[9日] エアリアルヨガ リリース&リカバリー	[23日] 会員限定特別クラス 低空エアリアル アクティブ	[9日] 会員限定特別クラス エアリアルアート All Level	
			[23日] エアリアルヨガ Level 1	13:00 (90分) [30日] 特別クラス ダブルハンモック ビギナーOK/ トレーニング&プラクティス	15:30 (90分) [30日] 特別クラス ダブルハンモック 経験者/ シークエンス

月・金・5週目平日 定休 /13日~16日お盆休業 (イレギュラースケジュール有り)

11日（祝火）特別スケジュール

	11:00(75分)	13:30(90分)	16:00(60分)
11日	会員限定特別クラス エアリアル&ヨガ 美腸デトックス	特別クラス 「開脚」 ワークショップ	特別クラス アロマテラピー おなかを温め 波のリズムで熟睡する ロングニドラー

12日（水）・15日（土）特別スケジュール

※13日（木）～16（日）お盆期間につき、AKIMI クラスはお休みです。期間中は下記のイレギュラスケジュールとなります。

12日	10:45(75分) 特別クラス エアリアルヨガ マッスルリリース MAI	
15日	9:00(75分) エアリアルヨガ モーニングフロー MADOKA	11:00(75分) エアリアルヨガ All Level MADOKA

8月9日 日

【特別クラス】

エアリアルアート
All Level

エアリアルヨガに慣れてきたら

トリック&パフォーマンスにもチャレンジしてみませんか？

*不安な方はまずは「入門」から。

「私はどうかな？」という方は、ご予約前にお気軽にご相談ください。

PRICE

会員 4,950円（税込）/ピンクチケット+550円

非会員 6,050円（税込）

講師：AKIMI

エアリアルハンモックトリック&パフォーマンスクラス。

音楽やカウントに合わせ「魅せる」ことを意識し、
美しく動くことを目指します。

< 受講基準 > エアリアル経験者

- 膝をかけた状態で一定時間ぶら下がる
- バックストラドル
- ヒップフック
- シザー
- お座り→ヒップフック
- たまご
- 布の上に立つ

などに、一人で安全に入れる

8月11日 祝火

【会員限定 特別クラス】

エアリアルヨガ
美腸デトックス

外からの「腸活」で毒出しできる身体作りを♪

PRICE

会員 4,400 円 (税込) / ピンクチケット

担当講師: AKIMI

空中での逆転を利用した内臓調整 + 様々なプロップスを使用し、腹部に直接刺激を与えながら、ツイストのポーズを多く取り入れ外からの腸活を行います。

夏特有

- 冷房にあたる時間の長い方、
- 末端冷え性
- むくみが気になる方
- 日差しを浴びるとすぐに
ほてったり、ぼーっとする方



季節を問わず

- 胃腸の弱い方
- 便秘や生理痛の重い方



にもおすすめです。

実は、エアリアルヨガの効果のご報告で一番多いのは「順調なお通じ」と「生理痛の緩和」です。

今回はそんなおなかケアにさらにフォーカスしたメニューで、直腸と密接する子宮のお悩みにも効果有り。

8月11日 祝火

【特別WS】

「開脚」 ワークショップ

Kaikyaku

PRICE

会員 4,950円(税込) / ピンクチケット + 550円
 非会員 6,050円(税込) *床クラスです

担当講師: AKIMI

「ストレッチをしているのに、開脚が広がらない」

「股関節が硬いと言われるけれど、何をすればいいのかわからない」

開脚が苦手な理由は、単に柔軟性が足りないから、ではありません。

多くの場合、

- 力の入れるポジション
- 支えるインナーコントロール不足
- 不安定さをかばう無意識の力み

といった体の反応や癖が、可動域を制限しています。



このワークショップでは、
 どこが弱い方にも効果的なよう
 解剖学的観点から組んだ特別トレーニングを
 可能な限り贅沢に行います。



終了後もしご自宅で続けていただける
 メニューをご用意します。

夏の身体作りはここから1年間のベース作りと言っても過言ではありません！

闇雲ではなく、確実なアプローチでレベルアップを！

8月11日 祝火

【特別クラス】

おなかを温め、波のリズムで熟睡する

ロングニドラー

「受けた日から数日間ぐっすり眠れる」と好評。

深い呼吸を促す波の音とともに、
夏に弱る胃腸へ意識を向けていきます。

PRICE

会員 4,400円(税込) / ピンクチケット
非会員 5,500円(税込)

担当講師：AKIMI

身体と神経を深く休め、上手にリセットするためのヨガニドラークラスです。

ヨガニドラー：寝たまんまヨガとも呼ばれる、
“深い休息のためのガイド付き瞑想”です。
眠っているようで意識は保たれた状態の中で、
身体や神経の緊張をゆるめ、心身を回復モードへと導いていきます。



ゆったりとした呼吸とガイドに身をゆだねながら、
無意識に入り続けている力みや緊張をほどこき、心身を“回復モード”へと切り替えていきます。

ただ休むだけでなく、翌日のコンディションを整えるための意図的な休息として
疲労や思考の滞りをリセットし、今回は次の日を軽やかに迎えらる状態をつくることを
目的とした内容で行います。



運動量はなく、どなたでも安心してご参加いただけます。

今回は「夏に冷えやすいおなかを温め、芯からリラックスすることで睡眠の質を上げること」をテーマに。

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| ✓ 思考が止まらず、寝つきが悪い方 | ✓ 骨盤・頭蓋骨に慢性的な張りや凝りを感じている方 |
| ✓ ストレスや不調が胃腸にきやすい方 | ✓ 梅雨～夏の夜、浅い睡眠になっていると感じている方 |

そんな方におすすめの特別クラスです。

8月12日 (水)

【特別クラス】

エアリアルヨガ
マッスルリリースほぐして・伸ばして・整える、
お盆限定のスペシャルリリースクラス

PRICE

会員 4,400円 (税込) / ピンクチケット
非会員 5,500円 (税込)

担当講師: MAI

エアリアルヨガ × ヨガホイール × セルフケアボールのリリースクラスは、
暑さや冷房で固まりやすい身体を、ほぐして・伸ばして・整えるお盆期間の特別クラスです。ボールで筋膜や深部のコリをやさしくほぐし、
ヨガホイールで胸や背骨を気持ちよく開き、
最後はエアリアルヨガで全身を伸ばしながら
リラックス。

- ✓ 疲れが取れない
- ✓ 身体のだるさを感じる
- ✓ 肩こり、腰の張りが気になる



— そんな方におすすめの、夏のメンテナンスクラスです。 —



セルフケアボールについて

レッスンで使用するセルフケアボールは、
講師が人数分ご用意しておりますので、
ご持参は不要です。実際にレッスンで使い心地をお試しいただき、
ご自宅でも続けたい方には、当日そのまま
ご購入いただくことも可能です。

ACME特別価格: 550円 (税込)

※ご希望の方のみ、当日ご購入いただけます。



ご自宅でのセルフケアにもおすすめ

足裏をコロコロ転がして
足の疲れをリセットお尻(臀部)をほぐして
腰への負担を軽減肩甲骨まわりを
ゆっくり刺激して
肩こり対策ふくらはぎや太ももの
張りをやさしくリリース腸腰筋など、自分では
伸ばしにくい部分のケアにもおすすめ

1日5～10分続けるだけでも、身体の軽さや動きやすさを感じやすくなります。

レッスンで使い方をお伝えしますので、ご自宅でもぜひ継続してセルフケアにお役立てください。

8月23日 日

【会員限定特別クラス】

低空エアリアル

アクティブ

重力を無視できないローポジション。

エアリアル基礎力UP!の会員様限定こそ練クラス

PRICE

4,950円 (税込) / ピンクチケット+550円

講師: AKIMI



布を低い位置に設置し、恐怖心をなくすことで
空中での**バランス力**や**体幹**に意識をフォーカス。



自分の弱点とじっくりと向き合い
基礎力を上げていきます。



レッスン内容詳細は**ご参加メンバーだけが知る♪**



このクラスを受けたあとのレギュラークラスで
必ず成果が見える!というご感想を多く頂く

受講効果の高い、**大人気の特別クラス**です。

ダブルハンモック

Special Class

8月30日(日)

DOUBLE HAMMOCKS

1

Beginner OK

13:00~14:30

トレーニング&プラクティス

エアリアルに
慣れてきた方ならどなたでも。
2本の布に慣れる
ストレッチ&トレーニング
を行います。

2

Experienced

15:30~17:00

シークエンス

ある程度フローに慣れている方、
またはダブルハンモックの
基本練習をしたことのある方向け。
全身あやとりを楽しみます。

PRICE

会員 4,950 円(税込) / ピンクチケット+550円(税込)

非会員(エアリアル経験者のみ) 6,050 円(税込)

(バックストラドル、ビジョン、ヒップフックにご自身で安全に入れる方)

講師: AKIMI



ダブルハンモックとは

同じアンカーから2本のハンモックを吊って行います。
一つの布とはまた違う、広がる動きとサポートで
空中の可能性をさらに楽しめるクラスです。



受講基準 (目安)

- ハイヤーバックストラドル
- スーパーマン
- リブフック
- ポーズを繋げて動く

などの基礎練習をしたことがあり、
バックストラドルの補助を必要としない方。

1

こちらのクラスもエアリアル経験者向けですが、1クラス目はエアリアルに慣れてきたかたならどなたでも、
2本の布に慣れるストレッチ&トレーニングを行います。

2

2本目はある程度フローに慣れている方、またはダブルハンモックの基本練習をしたことのある方向け。
全身あやとりを楽しみます。



ご予約可能かご不安な会員様は遠慮なくご相談ください♪

