

# ACME AERIAL STUDIO <sup>36</sup>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) 【4・18・25日】  エアリアルヨガ All Level	13:00 (75分) 【4・25日】 エアリアルヨガ Level 1	19:30 (75分) 【4・18・25日】  <b>アロマ</b> エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～
		【18日】 <b>特別クラス</b> はじめての エアリアルヨガ	
水 wed	10:45 (75分) 【5・26日】 <b>NEW</b> エアリアルヨガ Level 1 ～柔軟強化～ /MAI	12:30 (75分) 【5・19・26日】  エアリアルヨガ All Level	レギュラークラス外にて プライベート・セミプライベート の各種オーダーレッスン/アロマ セラピー/養成講座等 お受けし ています お問い合わせください♪
木 thu	11:00 (75分) 【6・27日】 エアリアルヨガ Level 1	13:00 (75分) 【6・27日】 エアリアルヨガ All Level	スタジオ空き時間は セルフプラクティス可能です レンタル会員登録（無料）の上 ご利用頂けます♪
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	11:00 (75分) 【1・8・15・22・29日】  エアリアルヨガ All Level	13:15 (75分) 【1・8・15・22・29日】  ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	15:00 (75分) 【1・8・15・22・29日】 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 2
日 sun	11:00 (75分) 【2・9日】 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 3	13:30 (75分) 【2・9・30日】  エアリアルヨガ Level 1	16:00 (90分) 【2・16・30日】 <b>アロマセラピー</b> 低空エアリアル リストラティブ&リラククス
	【23日】 エアリアルヨガ Level 1		【9日】 <b>特別クラス</b> エアリアルアート All Level

月・金定休 /11日~14日エアリアルヨガ指導者養成講座につき一般クラス休講

## 16日(日)特別スケジュール

16 (日)	12:00(75分)	16:00(90分)
	AJAY 認定講師による プレッスン	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

## 20日(祝木)特別スケジュール

20 (祝木)	11:00(75分)	13:30(90分)	16:00(75分)
	エアリアルヨガ All Level	特別WS エアリアルフープ /MAI	アロマ エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～

## 23日(日)特別スケジュール

23 (日)	11:00(75分)	13:00(120分)
	エアリアルヨガ Level 1	特別WS ヨガ哲学「ヨガ」とは? /SATOMI

### 16日プレッスンご参加者様募集♪

エアリアルヨガ指導者養成講座  
アドバンスコース修了の先生の卒業試験として  
実際に75分のエアリアルヨガレッスンを開催します。

ご参加下さるスタジオ会員様募集♪

料金：500円

ご予約は通常通り、ホームページのご予約フォームから。

■補助の練習など、レッスン中にご協力頂く場合がございます。

■レッスン終了後、簡単なアンケートにご協力頂きます。

■今回はアドバンスコース修了者による開講メニューのため、安全のために完全に初めての方はご遠慮頂き  
・バックストラドル・ヒップフックに一人で安全に入れる方にてお願い致します。

上記ポーズに入れる場合、ご入会したての方にもご予約頂けます。

■常時 AKIMI 先生がフォローアップ致します。試験内容の催行よりもご受講者様の安全を優先致します。

March Work Shop

# ヨガ哲学 vol.1 "YOGA"とは？

3月23日(日)13:00~15:00



## 生活の全てに活かす叡智(知恵)

心理学、脳科学、様々なセラピーや講義、各宗教での教え自身を整えるため、癒すため、更に上を目指すために私たちはそのような様々なツールを活用していますが実はその全ての根底が既にヨガ(ヨガ哲学)では紐解かれています。

ヨガは体を動かすだけじゃない。知識をつけ実践することで、人生における全ての物事が円滑に、快活になります。

とは言え！興味を持ったことはあるけど、聞いても読んでもよく分からない。結局なに。そう言われがちなヨガ哲学。

"理解しなきゃ"のストレスがないよう  
今回、ヨガ哲学伝承に長けた女性講師が、噛み砕きシェアします。幅広くポジティブな思考で春を迎えましょう！

「ヨガ」はエクササイズの一環のように謳われてきた時代を越え

最近ではマインドフルネスなど心を整えるツールとし、精神性を高めるものとしても徐々に知られるようになってきました。

ヨガ哲学の有名な書籍「ヨーガスートラ」ではヨガの解説は195節に分けられ、ヨガという本質を解いていますがその中で体の事を記載しているのは実は僅か3節のみなのです。

ほとんどは精神性、心の扱い方、魂の向上、悟りの開き方、悟ると実際どうなるのか？ などなど

一般の私たちには想像を超えた教えが遥か昔に解き明かされています。

その歴史の全ては2時間という中では到底語り尽くせませんが、出来るだけ分かりやすく、ヨガそのものの教えをお伝えしていきます。



講師

スタジオ「Yoga Journey」主宰 SATOMI

yoga journey RYT200時間メイン講師  
・E-RYT500

・国際エアリアル&ヨガ協会認定ACME JAPAN AERIAL YOGA LV.1 LV.2/Aerial Restorative Teacher Training 修了  
・Yoga spot認定 ヴィンヤサティチャーティング300時間修了

・日本アロマ環境協会1.2級取得

・ヨガホイールインストラクター養成講座修了

・アーユルヴェーダトレーニング修了

・ハタヨガティーチャートレーニング修了

・リストラティブヨガ指導者養成講座修了

・ヨガニドラ講師養成講座修了

・瞑想講師養成講座修了

・UTL認定ヨガインストラクター200時間修了

など

老若男女みんなに置いてほしい！！ 男性OK！ 部会員OK！

**120分特別価格  
一律3850円(税込)**

会員様はピンクチケットをご利用頂けます