

# ACME AERIAL STUDIO <sup>36</sup> 6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			
	11:00 (75分) 【4・11・18・25日】  エアリアルヨガ All Level	13:00 (75分) 【4・11・18・25日】  エアリアルヨガ Level 1	19:30 (75分) 【11日】 <b>アロマ</b> エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～  【25日】 エアリアルヨガ All Level	
水 wed	11:00 (75分) 【5・12・19・26日】 エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	※ 各種オーダーレッスン アロマセラピー お問い合わせください	20:00 (75分)  【5・19日】 <b>NEW</b> ディープストレッチ ホィールヨガ	
木 thu	11:00 (75分) 【6・13・20・27日】 エアリアルヨガ Level 1	13:00 (75分) 【6・13・20・27日】 エアリアルヨガ All Level	※ 各種オーダーレッスン アロマセラピー お問い合わせください	
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・15・22・29日】 エアリアルヨガ All Level  【8日】 <b>NEW</b> エアリアルヨガ ～リフレッシュ～	13:30 (60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	9:00 (75分) 【2・16・30日】  <b>NEW</b> モーニング ホィールヨガ	11:00 (75分) 【2・16・30日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 3  【9・23日】 エアリアルヨガ All Level	13:30 (75分) 【2・9・16・23・30日】  エアリアルヨガ Level 1	16:00 (90分) 【2・16・30日】 <b>アロマ</b> 低空エアリアル リストラティブ &リラックス  【9・23日】 <b>会員限定特別クラス</b> エアリアルアート レベルアップ

脂肪燃焼 + 腹筋引き締めプログラム

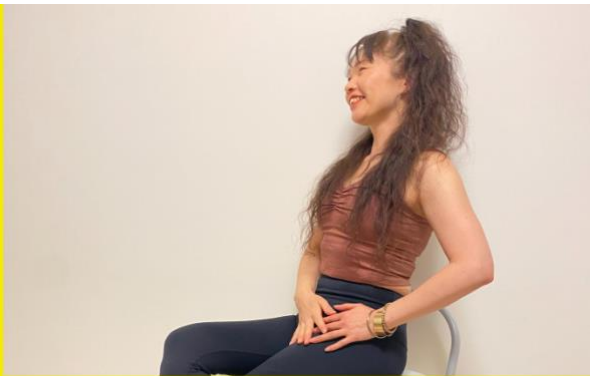


ABS="ABDOMINAL MUSCLES"=腹筋

MAKE UP ABS

筋トシ好き集まれ！この夏は縦割れ美腹筋を目指しませんか？

脂肪燃焼 + 腹筋引き締めプログラム



6月2日(日)13:30~14:30  
講師: KYON☆

MAKE UP ABS

6月2日(日)

13:30~14:30

脂肪燃焼 + 腹筋引き締めプログラム

テンポの良い曲に合わせて  
立位とマットにて様々なポジションでお腹に力を入れ

骨盤の後傾&伸展動作をしながら  
有酸素効果高い動きを繰り返し  
腹筋を引き締めます。

マット1枚のスペースで動けます。

この夏は"縦割れ美腹筋"  
目指してみませんか？

エアリアルやヨガのための基礎体幹力アップにも！

6月2日(日)13:30~14:30 講師: KYON☆  
会員 3850/ピンクチケット/ブルーチケット+1650  
非会員 4950

MAKE UP ABS

Morning

# MORNING WHEEL YOGA

太陽礼拝から始め  
ホイールを使って様々なアーサナを練習。  
少しダイナミックに  
有酸素運動の効果が高い朝活メニューです。  
日曜の朝  
みんなで軽やかにスタートしませんか？

隔週日曜日 9:00~10:15

new regular class

STARTUP CAMPAIGN

6月~7月は  
会員様も初回体験価格

にてご受講頂けます



Wheel Yoga SUNDAY MORNING & WEDNESDAY NIGHT

YOUNGAH(ヨンア)

new regular class



Wheel Yoga SUNDAY MORNING & WEDNESDAY NIGHT

YOUNGAH(ヨンア)

new regular class

初回体験  
3300円  
会員  
3850円/ピンクチケット  
ブルーチケット+1650円  
非会員  
4950円



Wheel Yoga SUNDAY MORNING & WEDNESDAY NIGHT

YOUNGAH(ヨンア)

Night

# DEEP STRETCH WHEEL YOGA

日中疲れた体をくまなくストレッチ。  
ホイールは関節の可動域を広めてくれるので  
より高いストレッチ効果を得られます。

お仕事帰りや1日の締め  
ホイールに身を委ね、全身の筋肉を緩め  
リラックスしませんか？

隔週水曜日 20:00~21:15