

ACME AERIAL STUDIO ³⁶ GW LESSON SCHEDULE

<p>29 祝火</p>	<p>11:00(75分)</p> <p>エアリアルヨガ Level 1 ～柔軟強化～ MAI</p>	<p>13:00(90分)</p> <p>エアリアルフープ MAI</p>	<p>15:30(75分)</p> <p><会員限定> エアリアルヨガ 背骨調整 AKIMI</p>
<p>30 水</p>	<p>12:30(75分)</p> <p>エアリアルヨガ All Level AKIMI</p>		
<p>1 木</p>	<p>11:00(75分)</p> <p>エアリアルヨガ Level 1 AKIMI</p>	<p>13:00(75分)</p> <p>エアリアルヨガ All Level AKIMI</p>	
<p>2 金</p>			
<p>3 土</p>	<p>11:00(45分)</p> <p>はじめてのエアリアルヨガ AKIMI</p>	<p>13:00(90分)</p> <p>美ユーティボディウェーブ ABS プラス! Kyon☆</p>	<p>15:30(75分)</p> <p>エアリアルヨガ All Level AKIMI</p>
<p>4 日</p>	<p>11:00(75分)</p> <p>痛くない! 骨盤調整ヨガ AKIMI</p>	<p>13:30(180分)</p> <p>からだの癖は思考の癖 潜在意識の書き換え方法 コンシャスネス コントロール AKIMI</p>	
<p>5 祝月</p>	<p>11:00(90分)</p> <p>緩める とろける 心が晴れる♪ 魔法のヨガ棒セラピー SHINOBU</p>	<p>13:00(90分)</p> <p>ダブルハンモック All Level AKIMI</p>	<p>16時からエアリアルパーティ 「My Style」出演者最終リハーサル! ご出演メンバー6名 少ないリハーサルのなかで頑張っ ています! 6日、是非遊びに来てくださいね!</p>

4.29 tue

11:00

エアリアルヨガ Level 1～柔軟強化～

講師：MAI 水曜日のレギュラークラスが祝日に登場！
エアリアルヨガの柔軟性を高めるのに効果的なアーサナを中心に丁寧に進めていきます。
柔軟系のストレッチの資格を持つ講師が個々のレベルや目的に合わせて、自重だけでは深められない部分にアジャストをかけていきます。
柔軟性を高めたい方、しなやかな身体作りを目指す方におすすめです。

初回体験3300円 会員3850円/ピンクチケット ビジター4950円



13:00 特別ワークショップ

エアリアルフープ

講師：MAI

人気の定期ワークショップ♪

天井から吊るされた鉄の輪っかに身を預け、ポーズやルーティン、パフォーマンスを楽しみます。

適度にアウターマッスルも使うため、夏に向けたエクササイズとしてもおすすめ。

空中で楽しむ方法は無限大！エアリアルヨガに慣れてきた方はもちろん、空中が全く初めての方もウェルカム。

会員4400円/ピンクチケット+550円 非会員5500円



15:30 会員限定特別クラス

エアリアルヨガ～背骨調整～

講師：AKIMI

安定の人気を頂く調整クラス。

ご予約はお早めに！

肩甲骨～脊椎～骨盤のバランスを整え、
重心から0ポジションに。

縦ラインが整うことで、まっすぐと立つことが楽になる。

姿勢の大切さを体感で味わいます。

リブフックをメインで進みますので、リブフックの基礎練習済み、ポジションを取れる会員様限定クラスです。



Before

After

背中への印は肩甲骨の位置です

会員3850円/ピンクチケット

5.3 sat

11:00 不定期開講特別クラス

講師：AKIMI はじめてのエアリアルヨガ



エアリアルヨガが全く初めてorまだ慣れず
体力や逆さまのポーズに自信のない方に向けた
ショートタイム45分の体験クラスです。

講師がひとりひとりに補助入り、基本の逆さまのポーズを丁寧
に練習していきます。

酔ってしまうかも、という不安のある方の体質確認にも。
こちらのクラスが初回体験の方は、後日もう一度お好きなクラス
を体験頂けるサービスクラスです。

初回体験2200円 会員2200円 ビジター3300円

13:00 特別ワークショップ

美ューティボディウェーブ ABSプラス！

講師：Kyon☆

リズムに合わせ、ストレッチバンドを使ってポーズを取る、
リズムカルに引き締め運動が楽しめるエクササイズ
クラスです。

お尻や二の腕、お腹のたるみが気になる方に効果的。

ご参加メンバーに合わせて進め、物足りなければメニュー
も臨機応変に追加させていただきます☆

インストラクターの声かけが楽しく、初めての方も気軽に
ご参加頂けます。

会員3850円/ピンクチケット 非会員4950円



11:00 フロア特別クラス

痛くない！骨盤調整ヨガ 講師：AKIMI

5.4 sun



毎週土曜日開講の

ボディメンテナンスヨガ(骨盤調整ヨガ)

バリエーションクラスです。

普段は神経の張り巡らされる細かい関節部を調整するため慣
れるまでは「痛い！」(でも気持ちがいいんですよ？ 🍷)メニ
ューですが、今回は「心地好く」骨盤を支える外層部を緩めてい
きます。ウェーブリングなどのプロップスも使用し、

上半身の凝りの解消も。

春冷えする骨盤まわりを温め、内臓機能を向上させていきま
しょう！

会員3850円/ピンクチケット 非会員4950円

リクエスト開講

Human System

コンシャスネス コントロール

心理

脳

体

感覚

からだの癖は 思考の癖 潜在意識の書き換え方法

- 体の癖に気づき、変えたいと思っているのに同じところが痛くなる。
- 人間関係でストレスを感じる根本的な理由がいつも同じ。

努力しているのに、なんで？
分かっているのに、なんで？

そこには自分の努力不足ではなく、幾重にも重なり入り組んだ
体-心理-脳-感覚-精神の"パターン"=無自覚な癖
があります。

今回は「脳」「心理」にフォーカスして
無意識レベルの思考の癖の紐解き方の手順をシェアします。

そして、色々な勉強をされている方こそ必ずぶつかる
「知識としてはわかった、でも活用するには？」
「頭ではわかる、でも理解しただけで実際に感情までコントロールするのは難しい」
そんなよくご相談頂く"実践法が分からない"というフラストレーション。

なので本ワークショップでは

- 仕組みを学びながら実際に"意識の変化"を体感してみる
- 帰宅後も継続できる簡単"選択コントロール"メソッドのシェア

で実践してみてくださいと思っています 🍀

被験者(笑)のご参加、楽しみにお待ちしております。

5月4日(日)13:30~16:30

会員様限定ワークショップ 定員5名 講師: AKIMI



ご受講料金

ドロップイン：12000円(税込)
チケット利用割引：ピンクチケット3枚

- 参考資料、ワーク資料付き
 - 良質なエッセンシャルエッセンス(WOTE薬効精油)を使用します
 - ハーブティーをお出しします
-

本ワークショップは本来講座としてご提供する、ディープな内容を単発でシェアします。
実践ワークが活きるよう少人数、及び特別価格での開講のため、
日頃の感謝をこめ、会員様限定とさせていただきます。

座学がメインですが、体も動かし誘導瞑想も行います。
リラックスできる動きやすい服装、また、精油がついても大丈夫な服装でお越しください。

意識に触れると普段使っていない脳の部位を使うような
脳みその筋肉痛、というイメージで、くっついたり、ある種の疲れを感じます。

好転反応的なものなので嫌な疲れが残るものではなく
最後は心地の好い状態でお帰り頂けるプログラムですが

出来れば終了後はご予約を詰めず、ゆったりできるようプランください。
参考までに★

こちらのプログラムは知識をつけることが目的であり
治療行為に属するものではありません。

5.5 mon

11:00 特別ワークショップ 緩める！とろける！心が晴れる♪ 魔法のヨガ棒セラピー リラックス

講師：SHINOBU



ヨガ棒とは？

ヨガのアーサナをとる時に、身体に無理なく又はより深められるようサポートする補助器具です。

今回は筋膜の走行を活かして、肩や腰の筋肉の緊張をほぐし凝りを含める身体の痛みを緩和していくことに焦点をあてて進みます。

新年度を迎え、ストレスや疲労を感じている方、デスクワークなどで長時間同じ姿勢を続けている方におすすめです。

ゆったりとした動きと呼吸で心身がほぐれていくリラックスを感じましょう。

会員4400円/ピンクチケット+550円 非会員5500円

13:00 特別クラス*エアリアルヨガ経験者向け ダブルハンモック All Level 講師：AKIMI

2本のハンモックをあやとりのようにコントロールしながら楽しみます。

1本ハンモックで練習を積んでいる方も新しいチャレンジと感覚を味わいながら、身体だけではなく、脳トレのように遊んでみましょう♪

ご好評を頂きリクエストも多く、今回3回目の開催です。

1本でのエアリアルヨガに慣れてきて、お休み中新しいことに挑戦したい方、リピーターの方、今回はオールレベルで楽しみます。

非会員様はエアリアルヨガご経験者で、ある程度ご自身で安全に動ける場合ご参加頂けます。



会員4400円/ピンクチケット+550円 非会員5500円

Aerial Party My style vol.5

2025/5/6 12:45 OPEN
13:00 START

イベント終了後にエアリアル体験会あります

Organizer



MAI

MC



Ai

Aerial performers



ゆうゆとりょう



Aina



Mina



レンジャーブルー



satoka



momo



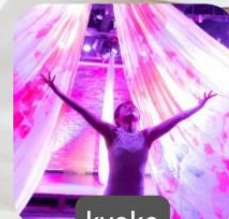
ちよちよ



じえのあ



コデケン with miho



kyoko



YUZU



Momoka



Kayo



AYA



香織



べこも&ちよろ



さなあきともこ



天使さえ



Tomoko



あっくみーびっちず



コデケン mitchell



RITSU



yuto



ととちゃん

Aerial babies

GYOEN ROSSO 198 新宿御苑

〒160-0022 東京都新宿区新宿1丁目19-8 サンモール第7ビルB1
TEL: 03-5925-8333
東京メトロ丸の内線「新宿御苑前駅」
2番出口より徒歩3分

¥3,500

+1 drink order(¥700)

小学生以下FREE
完全予約制