

ACME AERIAL STUDIO ³⁶7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) 【5・12・26日】 エアリアルヨガ All Level	13:00 【5日】(45分) 特別クラス はじめてのエアリアルヨガ	19:00 (75分) 【5日】 エアリアルヨガ All Level
		【12・26日】(75分) エアリアルヨガ All Level ~アクティブフロー~	
水 wed	11:00 (60分) 【6・20・27日】 ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	12:30 (75分) 【6・20日】 エアリアルヨガ All Level	19:00 (75分) 【13・27日】 アロマ エアリアルヨガ Level 1 ~肩こり解消~
	11:00 (45分) 【13日】 特別クラス はじめてのエアリアルヨガ	13:00 (75分) 【13・27日】 特別クラス エアリアルヨガフロー Level 1	
木 thu	11:00 (75分) 【7・21日】 エアリアルヨガ Level 1 ~太陽礼拝~	13:00 (75分) 【7・14・21・28日】 エアリアルヨガ All Level	
	【14日】 アロマ エアリアルヨガ Level 1 ~肩こり解消~		
	【28日】 特別クラス はじめてのエアリアルヨガ		
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) 【2・9・16・23・30日】 エアリアルヨガ All Level	13:30 (60分) 【2・9・23・30日】 ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	15:00 (75分) 【2・9・23・30日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 2
日 sun	11:00 (75分) 【3日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 3	13:30 (75分) 【3・10・24日】 エアリアルヨガ Level 1	16:00 (90分) 【3・31日】 アロマ 低空エアリアル リストラティブ&リラックス
	【10・24・31日】 エアリアルヨガ All Level		【10・24日】 会員限定特別クラス エアリアルアート レベルアップ

16日(土)~18日(祝月)特別レッスンスケジュール

<p>16 sat</p>	<p>11:00 (75分) エアリアルヨガ All Level</p>	<p>13:00 (60分) 特別クラス 痛くない♪ フロア骨盤調整ヨガ</p>	<p>15:00 (75分) 会員限定特別クラス エアリアルヨガフロー Level 2</p>
<p>17 sun</p>	<p>11:00 (60分) 会員限定特別クラス エアリアル ヨガホイールストレッチ 筋力トレーニング</p>	<p>12:30 (60分) 会員限定特別クラス エアリアル ヨガホイールストレッチ ボディコントロール</p>	<p>15:00 (75分) 会員限定特別クラス エアリアルアート ベーシック</p>
<p>18 mon</p>	<p>11:00 (75分) エアリアルヨガ All Level</p>	<p>13:30 (75分) エアリアルヨガ Level 1</p>	<p>16:00 (75分) アロマ エアリアルヨガ Level 1 ~肩こり解消~</p>

31日(日)特別レッスンスケジュール

<p>18 sun</p>	<p>11:00 (75分) エアリアルヨガ All Level</p>	<p>13:00 (60分) 特別WS 3か月連続! SUMMER PILATES /Kyon☆</p>	<p>16:00 (75分) アロマ 低空エアリアル リストラティブ&リラックス</p>
-------------------	--	--	--



3連休特別クラス 痛くない♪ 骨盤調整ヨガ

7月16日(土)
13:00~14:00

レギュラークラスの
「ボディメンテナンスヨガ(フロア骨盤調整)」
を受けたことはありますか？

- ・自分の身体に必要なのは分かっている…
- ・受けた後はとてもスッキリする…
- ・骨盤を整えてからエアリアルクラスに入ると効果がぐんと違う…

でも……
骨が動く痛さに耐えられない！！！！

という方に向け

今回はヨガベルトの利用無し！
骨盤回りの筋肉を緩めることにフォーカスした
骨盤調整クラスを開講します(^^)

レギュラークラスも
骨盤底筋群が強化され、歪みやずれ、筋の弱さがなくなれば
いたーい！！耐えられない！！
という痛さはなくなるんです。

だけど、その領域までたどり着けない
痛みを感じて頑張ってもまでは調整しなくてもいい！
という方もいらっしゃいますね(笑)

それでも歪みの改善はしたいとは思っているの、という方は是非ご参加ください。

普段からレギュラークラスに出て下さっている方
全くの初めての方も
お気軽にどうぞ。

ご自宅でも継続出来る動きを多数お渡し致します。

会員
2200円(税込)/ブルーチケット
非会員
3300円(税込)



会員限定 3連休特別クラス エアリアルヨガフロア LEVEL 2

7月16日(土)
15:00~16:15

普段練習している
Level 2基準までのポーズやルーティンに繋ぎ続け
(下部受講可能スキルの目安をご確認ください)

空中での身体コントロール強化
しなやかな滞空力を養うフローに特化した
人気の特別クラスです。

宙から降りずに繋ぎ続けるため
無駄なエネルギーは消費せず
ひとつひとつの軌道を確認していく過程は

その軌道を覚える「脳トレ」にもなります。

全身で知恵の輪をしている気持ちで
宙を転がる快感を得ることを目指してチャレンジ
& 日頃の練習成果を感じるフィードバックを！

会員限定クラス
3850円(税込)/ピンクチケット

受講基準
・シザー
・ハイヤーバックストラドル
・ムーンライド
に一人で安全に入れ、空中クラスをコンスタントに受けている



会員限定 3連休特別クラス エアリアル ヨガホイールストレッチ

7月17日(日)

筋力トレーニング
(オールレベル対象)
11:00~12:00

ボディコントロール
(受講基準有り)
12:30~13:30

伸縮性のある布とヨガホイールのコラボ
人気の特別クラス内から
筋力トレーニングとボディコントロールをピックアップ

ご自身の目的や現在のレベルから選択しやすいよう
メニュー別サブレット開講です。

どちらかひとつでも
連続でご受講でもお楽しみ頂けます。

筋力トレーニング

よりコアに意識を向ける伸縮性のある布と
バランス力の必要なヨガホイールの組み合わせは
夏のトレーニングにも最適。

インナーマッスル アウターマッスル
共にアプローチをかける筋力トレーニングで
スッキリ全身を強化します。

ボディコントロール

空中要素が強くなります。

脚のポジション、体幹の切り替え
ホイールを使うことで
無意識のごまかしを見つけ、修正

コアに どん、と効かせたい
しなやかに全身を繋げられるようになりたい

エアリアルヨガにある程度慣れている方に向けた
ブラッシュアップクラスです。

会員限定クラス
3800円(税込)/ピンクチケット
「ボディコントロール」受講基準
・ポジション
・シザー
・スーパーマンサイドキープ(脱着きワンハンド)
が安定して出来る方



会員限定特別クラス エアリアルアート ベーシック 7月17日(日)15:00~16:30 レベルアップ 7月10日(日)16:00~17:30 7月24日(日)16:00~17:30

ハンモックパフォーマンスクラスです。

アックミーエアリアルスタジオでは
空中パフォーマンスに適した、伸縮性のある布を使用します。

よりコントロールが必要になることで
ボディメイク効果も、
終了後には、腰筋がひとつ引き締まる方も多です。

各トリックを分けて練習後、音楽に合わせて
練習したトリックを繋ぎます。

ベーシック受講基準

- ・バックストラドル
- ・ポジション
- ・シザー
- ・ムーンライド

が一人で安全に出来、コンスタントに空中クラスを受講している
エアリアルヨガクラスに慣れてきたら是非チャレンジ！
もうひとつ上の筋力トレーニングと滞空コントロール練習で
この夏のアップを目指しましょう！

レベルアップ受講基準

- ・ハイヤーバックストラドル
- ・ハイヤーローラーオーバーストリップフック
- ・たまご
- ・シザー
- ・ムーンライド

が一人で安全に出来、コンスタントに空中クラスを受講している
空中スキル、練習するポーズの難易度が上がるほど
滞空中に無駄な力を使わないエネルギーコントロールが必要になります。
練習の付け方、めりよりの付け方の練習をすることで
よりしなやかに、そして安全に滞空出来る力を養えます。

特に現在エアリアルヨガクラスLevel 3基準をクリアしていて
レッスン中、疲労は最小限に、効果を最大限にしたい方は
筋力アップを兼ね、是非アートクラスにチャレンジを！

会員限定クラス
4400円(税込)/オレンジチケット/ブルーチケット後



特別クラス はじめての エアリアルヨガ

7月5日(火)13:00~13:45
7月13日(水)11:00~11:45
7月28日(木)11:00~11:45

・エアリアルヨガが全く初めての方
・逆転のポーズにまだ慣れない方
に向けた人気の不定期開講特別クラスです！

ショータイム45分

・エアリアルヨガでの基本の逆転ポーズ
・布のなかでのお休みのポーズ
をゆっくりと練習、体験します。

安全にエアリアルヨガを楽しむための
注意点やポイントもシェア。

単発で楽しみたい方よりも
今後、習い事として
継続を考えている方にとって有難い内容の
エアリアルヨガ紹介クラスです。

通常、体験価格でご受講は1回のみですが
こちらのクラスが初回体験の方は
後日もう一度、好きなレギュラークラスを
初回体験料金にてご受講頂けます。

エアリアルヨガ スタートアップ応援
サービスクラスです！

初回体験
2200円(税込)
会員
2200円(税込)/ブルーチケット
非会員(7月5日13時シザー受講)
3300円(税込)

DON'T MISS IT!

7/31 8/28 9/25 SUN

SUMMER PILATES!!

ピラティスインストラクターKyon☆
3か月連続開講！特別ワークショップ

TIME

13:00～14:30(90分)

PRICE

会員 3850円(税込)/ピンクチケット

非会員 4950円(税込)