

ACME AERIAL STUDIO ³⁶11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)	13:00 (75分)	19:00 (75分)			
	【15・22日】 エアリアルヨガ All Level	【1日】 エアリアルヨガ Level 1	【1日】 エアリアルヨガ All Level			
水 wed	11:00 (60分)	12:30 (75分)	19:00 (75分)			
	【2日】 ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	【2日】 エアリアルヨガ All Level	【16日】 アロマ エアリアルヨガ Level 1 ~肩こり解消~			
	11:00 (45分)	13:00 (75分)				
【9日】 特別クラス はじめてのエアリアルヨガ	【9・16日】 エアリアルヨガ All Level					
木 thu	11:00 (75分)	13:00 (75分)				
	【10日】 アロマ エアリアルヨガ Level 1 ~肩こり解消~	【10日】 エアリアルヨガ All Level				
【17日】 エアリアルヨガ Level 1						
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)	13:30 (60分)	15:00 (75分)			
	【5・12・19・26日】 エアリアルヨガ All Level	【5・12・19・26日】 ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	【5・12・19・26日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 2			
日 sun	11:00 (75分)	13:30 (75分)	16:00 (90分)			
	【6・20日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 3	【6・20日】 エアリアルヨガ Level 1	【6・20日】 アロマ 低空エアリアル リストラティブ&リラックス			
	【13・27日】 エアリアルヨガ Level 1	14:00 (90分)				
【13・27日】 会員限定特別クラス エアリアルアートレベルアップ						

月・金・5週目平日 (29日(火)・30日(水)) 定休 / 8日(火)休業

3日(祝木)特別レッスンスケジュール

3 thu	11:00 (75分)	13:30 (75分)	16:00 (75分)
	エアリアルヨガ Level 1 ～太陽礼拝～	エアリアルヨガ All Level	アロマ エアリアルヨガ Level 1 ～肩こり解消～

23日(祝水)特別レッスンスケジュール

23 fri	11:00 (90分)	13:30 (90分)	16:00 (90分)
	特別クラス 痛くない! フロア骨盤調整ヨガ ～ムーンサイクル+α～	会員限定特別クラス 低空エアリアル アクティブ	アロマ 低空エアリアル リストラティブ&リラックス

11月23日(祝金) 11:00～12:30 特別クラス

痛くない! フロア骨盤調整ヨガ～ムーンサイクル+α～

9月開講、ご好評を頂いた「内臓から整える」骨盤調整ヨガ特別クラス。
陰ヨガやリストラティブヨガの要素を取り入れ、じっくりディープに内臓を温めることで
骨盤底筋のインナーマッスルを柔らかく緩めます。

今回は「冷え」を感じ始める初冬の合わせ 90分間の拡大クラスにて開講。

心地よく緩めた内側の筋と呼吸と繋げ、最後に左右の骨盤バランスを整えるアーサナをとり外側の筋も温めます。

会員 3850円(税込)/ピンクチケット/ブルーチケット+1650円(税込)

通常チケットと現金の併用不可ですが、骨盤クラスのバリエーションのため、ブルーチケットをご利用頂けます

非会員 4950円(税込)

11月23日(祝金) 13:30～15:00 会員限定特別クラス

低空エアリアル アクティブ

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ながら基礎力を上げていきます。

「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。

年内ラストの開講です!

4400円(税込)/オレンジチケット/ブルーチケット2枚