

ACME AERIAL STUDIO 11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	10:00 (75分)	12:30 (75分)			
	【10・17日】 エアリアルヨガ モーニングフロー	【10・17日】 エアリアルヨガ All Level			
水 wed	10:45 (75分)			・各種オーダーレッスン (貸切・プライベート・アロマ) お問い合わせください。	
	【11・18日】 エアリアルヨガ 柔軟強化 MAI				
木 thu	11:00 (75分)	13:00 (75分)			
	【12・19・26日】 エアリアルヨガ Level 1	【12・19・26日】 エアリアルヨガ All Level			
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	9:00 (75分)	11:00 (75分)	13:15 (75分)	15:00 (75分)	
	【7・14・21・28日】 エアリアルヨガ モーニングフロー MADOKA	【7・14・21・28日】 エアリアルヨガ All Level	【7・14・21・28日】 ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	【7・14・28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)	
	【1・15日】 エアリアルヨガ グラウンディング	【1・8・15・29日】 エアリアルヨガ Level 1		【1・8日】 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	
	【8・29日】 エアリアルヨガ リリース&リカバリー			【15日】 会員限定特別クラス エアリアルアート ベーシック	
				【29日】 会員限定特別クラス エアリアルアート レベルアップ	

3日（祝火）特別スケジュール

11 日	10:00(75分)	12:00(90分)	15:00(90分)
	エアリアルヨガ モーニングフロー MADOKA	会員限定特別クラス フルボディ！骨盤調整 (床×空中)	特別クラス 低空エアリアル ストレッチ

21日（土）～23日（祝月）特別スケジュール

21 土	10:00(75分)	11:00(75分)	13:15(75分)	15:00(75分)
	エアリアルヨガ モーニングフロー MADOKA	エアリアルヨガ All Level	ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	会員限定特別クラス エアリアルヨガフロー Level 2,3
22 日	11:00(75分)	14:00(60分)	16:30(75分)	
	特別クラス 経験者のための 初回体験クラス	特別クラス エアリアルアートのための 基礎筋力トレーニング	アロマテラピー エアリアルヨガ ナイトリリーフ	
23 祝月	11:00(75分)	13:30(90分)	16:00(75分)	
	特別クラス はじめての エアリアルヨガ ～低空同時体験～	会員限定特別クラス 低空エアリアル アクティブ	エアリアルヨガ All Level	