

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) 【5・12・26日】 エアリアルヨガ All Level	13:00 (75分) 【5・26日】 エアリアルヨガ Level 1	19:30 (75分) 【12・26日】 エアリアルヨガ All Level
		【12日】 ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整)	
水 wed	12:30 (75分) 【6・13・20・27日】 ホィールヨガ All Level	レギュラークラス外にてプライベート・セミプライベートの 各種オーダーレッスン/アロマセラピー/養成講座 等 お受けしています お問い合わせください	
木 thu	11:00 (75分) 【7・14・21・28日】 エアリアルヨガ Level 1	13:00 (75分) 【7・14・21・28日】 エアリアルヨガ All Level	スタジオ空き時間は セルフプラクティス可能です レンタル会員登録(無料)の上 ご利用頂けます
	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) 【9・16・23・30日】 エアリアルヨガ All Level	13:15 (75分) 【9・16・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) 【9・16・23・30日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 2
	日 sun	11:00 (75分) 【10日】 エアリアルヨガ All Level	13:30 (75分) 【10・17日】 エアリアルヨガ Level 1
17日 <会員限定> エアリアルヨガ Level 3		17日 アロマ 低空エアリアル リストラティブ&リラックス	

2(土)~4(祝月)三連休特別レッスンスケジュール

<p>2 土</p>	<p>11:00(75分) エアリアルヨガ Level 1 ~太陽礼拝~</p>	<p>13:15(75分) 特別クラス ボディメンテナンスヨガ with ウェープリング ~ポディアーチを取り戻そう~</p>	<p>15:00(75分) 会員限定特別クラス エアリアルヨガ 背骨調整</p>
<p>3 日</p>	<p>11:00(90分) 会員限定特別クラス 低空エアリアル アクティブ</p>	<p>13:00(90分) アロマ 低空エアリアル リストラティブ&リラックス WOTE アロマセラピープラス</p>	<p>16:00(60分) 特別クラス エアリアルアート 入門</p>
<p>4 祝月</p>	<p>11:00(45分) 特別クラス はじめての エアリアルヨガ</p>	<p>13:00(75分) エアリアルヨガ All Level</p>	<p>15:00(90分) 特別WS エアリアルフープ /MAI</p>

24(日)特別スケジュール

<p>24 日</p>	<p>12:00(90分) 特別クラス ダブルハンモック ヨガ</p>	<p>14:30(90分) 特別クラス ダブルハンモック アート</p>
-----------------	--	---

低空エアリアル リストラティブ&リラックス
アロマセラピープラス

普段はディフーズのみですが
この日のリストラティブはそれぞれの体質に合わせた
アロマセラピー&ホットアイマスクで
いつもよりワンランクリラクゼーション効果アップ。

疲れやすい季節の変わり目
先月のクーリングで効果を感じた方
11月はこちらのチョイス有りです。

通常通りご予約時、気になる体調を備考欄にご明記ください。

NEW! ダブルハンモック ヨガ&アート

同じアンカーから2本のハンモックを吊って行う
普段の練習を活かしつつ、新感覚を楽しめる
エアリアルニューカテゴリーをお届けします♪

1本目はヨガをベースに
2本目は曲に合わせたトリックをアーティスティックに
楽しみます。

エアリアルヨガ経験者ならどちらもオールレベルで
ご参加頂けますが
ご不安な方は遠慮なくご相談ください^^

ACME
AERIAL
STUDIO36

2024.11.4 mon
Park Yoga
@Yoyogi Park

Yoga 11: 00~12: 30ish

Lunch 12: 30ish~13: 30ish

ヨガのみ・ランチ付き 選べます



Veggie Lunch Box



Sweets

受付締切: 10月31日

2024.11.4 mon

Park Yoga @Yoyogi Park

ヨガのみ・ランチ付き 選べます

Yoga only ¥2200(税込)

Yoga&Lunch +¥1500(税込)



Veggie Lunch Box

動いた後は
代々木公園のお野菜バルVeggie
Tempoさんの
季節に合わせた身体に嬉しい
鮮やかなランチボックスをご用意♪

スタジオ会員様のお一人Rさんがこの度素敵な和菓子屋さんをオープン予定! 今回のパークヨガに協賛下さいます。

4つのぼたもちからお好きな二種をお選び頂けます。甘すぎない、こちらも身体に嬉しい和スイーツです♪



Sweets