

ACME AERIAL STUDIO 36 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 | 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