

ACME AERIAL STUDIO ³⁶1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) 【14・21・28日】 エアリアルヨガ All Level | 13:00 (75分) 【14・28日】 エアリアルヨガ Level 1 | 19:30 (75分) 【14・21・28日】 アロマ エアリアルヨガ Level 1 ~肩こり解消~ |
| | | 【21日】 エアリアルヨガ Level 1 ~太陽礼拝~ | |
| 水 wed | 10:30 (75分) 【8・22日】 NEW エアリアルヨガ Level 1 ~柔軟強化~ /MAI | 12:30 (75分) 【8・22日】 エアリアルヨガ 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) 【9・23日】 エアリアルヨガ Level 1 | 13:00 (75分) 【9・23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) 【4・11・18・25日】 エアリアルヨガ All Level | 13:15 (75分) 【11・18・25日】 ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整) | 15:00 (75分) 【11・18・25日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 2 |
| | | | |
| 日 sun | 11:00 (75分) 【12・26日】 <会員限定> エアリアルヨガ Level 3 | 13:30 (75分) 【12・19・26日】 エアリアルヨガ Level 1 | 16:00 (90分) 【12日】 アロマ 低空エアリアル リストラティブ&リラックス |
| | 【19日】 エアリアルヨガ All Level | | 【19日】 会員限定特別クラス エアリアルアーレベルアップ |
| | | | 【26日】 経験者・特別クラス エアリアルアートベーシック |

4日(土)5日(日)特別スケジュール

| | | | |
|--------|------------------------------------|--|--|
| 4 土 | 11:00(75分) エアリアルヨガ All Level | 13:15(75分) 新年特別クラス ボディメンテナンスヨガ With プロップス ～筋膜リリース～ | 15:00(75分) 新年特別クラス エアリアルヨガフロー All Level |
| | 5 日 | 11:00(45分) 特別クラス はじめての エアリアルヨガ | 13:00(90分) 新年特別クラス 魔法のヨガ棒 コンディショニング /SHINOBU |
| | | | 15:30(90分) 新年特別クラス エアリアルヨガ アロマセラピー ～チャクラ調整～ |

11日(土)～13日(祝月)特別スケジュール

| | | | |
|----------|------------------------------------|--|---|
| 11 土 | 11:00(75分) エアリアルヨガ All Level | 13:15(75分) ボディメンテナンスヨガ (フロア骨盤調整) | 15:00(75分) 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 2 |
| | 12 日 | 11:00(75分) 〈会員限定〉 エアリアルヨガ Level 3 | 13:30(75分) エアリアルヨガ Level 1 |
| | | 13:00(45分) 特別クラス はじめての エアリアルヨガ | 16:00(90分) アロマ 低空エアリアル リストラティブ&リラックス |
| 13 祝月 | 11:00(75分) エアリアルヨガ All Level | | 15:00(90分) 特別WS エアリアルフープ All Level /MAI |

Happy New Year 2025

New Regular class

隔週水曜日10:30~11:45

エアリアルヨガ Level 1 柔軟強化 /MAI



柔軟に特化したストレッチ資格も保持する講師が
身体の柔軟性を高めるのに効果的なアーサナを中心に
個々のレベルや目的に合わせて

自分ではなかなかアプローチし辛い部分にまで深く。しかし無理なく。
講師が丁寧にアジャストをかけていきます。
柔軟性を高めたい方、しなやかな身体作りを目指す方におすすめです。

エアリアルシルク、フープワークショップで人気のMAI先生の

エアリアルヨガレギュラークラスがスタートします!

エアリアル指導歴8年。エアリアルシルク、エアリアルフープと出会ってから
クラブや企業イベントなどに出演。

最近ではエアリアルを身近に楽しんでほしいという思いから、
主催イベントを定期的開催するなど都内各所で活躍中。

AJAY®認定講師。

日々の生活やストレスで身体はどんどんガチガチになってしまいます。

身体が柔らかくなれば、日常生活のパフォーマンスも向上し、気分の前向きになれま
すよ。マッサージ感覚でぜひご参加ください。

MAI



New Year Work Shop

1月5日(日)13:00~14:30

魔法のヨガ棒レッスン /SHINOBU

2025年も気持ちよくスタート♥
新年に心地よく輝こう♥

ヨガ棒は、ヨガのアサナや様々なストレッチをより楽に
そして深くサポートしてくれる
強そうな見た目と反し、優しい補助ツールです。

今回は

ヨガ棒でのこの原理を生かしたヨガ棒フローをメインに行っていきます。
じっくりとヨガ棒のセルフアジャストメント効果を感じてみましょう。
体中がポカポカ温まり、巡りがよくなるヨガ棒回しでは、誰かにもたれかか
るようにヨガ棒に全てを委ねていきましょう。最高の心の安らぎを感じてく
ださいね。お正月の運動不足解消のための体幹の筋肉強化も入れていま
す。ヨガ棒があることで、効果が倍になるのです。

SHINOBU





Happy New Year
2025