

2017,07 inStyle 千葉スタジオスケジュール

体験のお申込み・レッスンのお問合せは、下記までお気軽に

☎043-242-3822 ✉chiba@instyle.sc 千葉県千葉市中央区新田町 10-15 誠寿ビル 5F

能見台・日曜は週替わりレッスンへ

能見台スタジオ：NORI

【能見台・日曜 10:00~11:15】

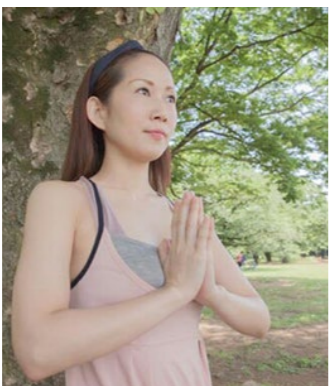
目覚めの朝ヨガ (発汗量小)

基本のハタヨガを軸に、呼吸を深めながら少しずつ胸を開いて、身体を目覚めさせていくレッスンです。

【能見台・日曜 11:30~12:45】

ベーシック ハタヨガ (発汗量中)

基本のハタヨガを軸に、体幹 & 下半身の筋肉を鍛えていくレッスンです。グラウンディングを意識して、全身のバランスを整えていきましょう。



JUNKO 先生との週替わりレッスンとなります
奇数週：NORI 先生 / 偶数週：JUNKO 先生

千葉・火曜ヨガのお昼枠を新設定

千葉スタジオ：KEI

【千葉・火曜 13:15~14:30】

経路ヨガ (発汗量小)

津田沼でも大人気の経路ヨガが千葉でも受講できるようになりました。前枠の13時に終わるレッスンとでヨガの2本連続受講も可能になりました。

【千葉・火曜 14:45~16:00】

産後・マタニティヨガ

産後の方も、妊娠中の方も一緒に受講できるクラスです。ベテラン講師の KEI 先生だからできる、双方の特性を生かしたクラスです。



豊洲・日曜の発汗量大クラス

7/2、9：SATOMI

ご存知、津田沼土曜で大人気の SATOMI 先生。スポットではありますが豊洲日曜デビューです。

7/16、23、30：TAKUMI

能見台で「誰が担当しても集まらない」と言われた枠を、見事に人気クラスに変えた TAKUMI 先生。いよいよ豊洲で16日からレギュラーレッスン担当です。



エアヨガに「りらくすクラス」登場

どんどん広がる、インスタイルのエアヨガワールド。新しい先生も増えているので、新として「りらくす」を目的としたクラスを設定しました。アクティブに宙を舞うだけじゃないエアヨガの楽しみ方を体感してみてください。

千葉金夜の RIE 先生クラス

大好評の発汗量大の RIE 先生クラスが、75分から90分へ拡大します。たっぷり動いてぐっすり休んでいただけるレッスンです♪

子連れヨガクラス。いよいよ津田沼に！

津田沼・水曜13:30~

千葉でのコミュニティクラスを頑張ってきた TOMOKO 先生。いよいよレギュラーデビュー。

産後~幼稚園入園前のお子さんと一緒に受けられる「子連れヨガ」。月会員さんも、マタニティチケット・レッスンチケット・ドロップインチケットでも受講可能です。



祝日特別プログラム



海の日、山の日連動 祝日特別プログラム 全スタジオ



みんなで大きな絵を描いて、あの「サマソニ」に展示しよう！

日本最大級の音楽フェスといえは『サマソニック』音楽とアートのリンク、サマソニのアートアトラクションのひとつが『ソニックアート』

巨大なキャンパスにアーティストたちが作品を描くライブペイント。蛍光塗料が光輝くボディペイントとアートで多くの観客を魅了するのが『ソニックアート』その中のキッズ部門がソニックアートキッズ『みんなで描こう』という企画です。1.8Mx1.8M のキャンパスにみんなで協力して絵を描きます。そして出来た作品は今年のサマソニに展示！

ヨガインストラクター向け IT ツールを活用したセルフブランディングと集客術

7/22&29 (土) 17:00~
各4時間 x2 日の計8時間
参加費 ¥19,800-

Facebook への投稿でいいの？
今効果的な IT ツールは？
そもそもこの投稿は効果があるの？
などなど、普段ヨガ仲間達と話しているでも答えが出ない事が多々あります。そこで、PC 歴 30 年、IT ライター歴 16 年のその道のプロをお招きして教えていただく講座です。希望者にはご自身の SNS を教材として使用しプロに添削してもらうことも可能です。

ヨガインストラクター向け IT ツールを活用したセルフブランディングと集客術

講師：IT ライター 柳谷智宣 氏

その投稿は効果的か？



エアヨガインストラクター養成講座〈第15期〉

豊洲

エアヨガの基礎となる内容をもとに、初心者~経験者向けクラスを安全に効果的に教える方法を学びます。

50種類以上のポーズのアーライメント、軽減法、アジャスト法を習得し、エアヨガのレッスンを指導するベースを身につけます。ファブリック(布)にぶら下がった状態でのストレスの解消法、柔軟性・筋力のアップ法を学ぶ事で地上でのヨガとは異なったアプローチ法も培っていくことが可能です。遠方の方も1回の出張で資格が取得できるように3日連続開催としました。

美腸薬膳 ¥1,800

・夏野菜の豆腐オムライス
・たんぽぽコーヒー
クラッシュゼリー
サンマルツァーノ種のトマト缶で基本のソースをつくり、夏野菜たっぷりの豆腐オムライスをつくりまます。カフェインレスのたんぽぽコーヒーは香ばしくて意外な美味しさ。クラッシュゼリーをつくり、簡単にできるソイクリームと混ぜていただく、喉ごしのよい寒天ゼリーです。



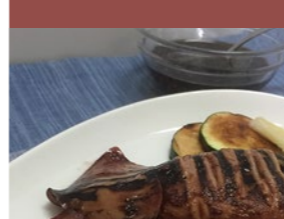
季節のヘルシーパン ¥1,500

・夏野菜のピザ
国産小麦と白神天然酵母で、野菜モリモリの自家製ピザならではの夏ピザ作ります！



醤油麹 ¥1,500

・醤油麹漬イカ焼き
・鶏ささみときゅうりの和え物
・醤油麹の卵スープ
・大根と卵の煮物
いつもの醤油が甘くまろやかに甘みを持ちます。簡単に作れて幅広く使える発酵調味料。400cc お持ち帰り付き。醤油麹を使って、和え物、焼物、煮物、スープを作ります。



医食同源 ¥1,800

・青菜のそば寿司
・冬瓜の彩煮
・パンブキンミレット
酢醤油でさっぱりといただくそば寿司は全員に巻いていただきます。セタをイメージした冬瓜の彩煮は、暑い日に冷蔵庫にあるとうれしい一品。もちきびとレースで煮た旬の南瓜は、ほんのりとした甘さで、お口直しのデザートに。



料理のきほん ¥1,250

・ポークピカタ
・冷たい豆乳ポタージュ
・コブサラダ
段取りを考えて進めていくレッスン。2人で、もしくは1人ですべて作り上げます。お肉とたっぷりの野菜のコブサラダ。冷たい豆乳ポタージュはアミューズです。



雑穀料理 ¥1,500

豆腐づくし
・彩り奴豆腐
・あじとクレソンの豆腐サラダ
・揚げ出し豆腐のきびあんかけ
・焼き豆腐とうなぎの混ぜずし
雑穀を使った豆腐料理。鰯は酢でシメてクレソンと豆腐でカブレゼ風風に、揚げ出し豆腐はサウコのような小さな揚げ出し。きびあんかけでまろやかに。混ぜ寿司はとうなぎとみょうがと焼いた豆腐のひとつち寿司。



ダイエット料理 ¥1,250

・沖縄そば
・チャンプルー
・もずく酢の物
夏の定番「沖縄料理」でダイエットはどうですか？長寿県のメニューで暑い毎日を健康的に過ごそう。暑い日差しにはビタミンもたっぷり頂き美容も健康もアップ！夏を楽しむカラダは内側から作りましょう。



ママ応援レッスン



アーユルヴェーダの食 ¥1,800

・焼きナスのカレー (ペイガンバルタ)
・きゅうりとココナッツミルクのサラダ
なすをたっぷり使った焼きナスのカレー。ペイガンは(ナス)バルタは(おろしたり、漬したり)ナスとトマト、玉ねぎがきゅうりとつまったカレーです。



マクロビオティック ¥1,800

・玉ねぎとズッキーニの全粒粉フィン
・キヌアと芽ひじきのカレーサラダ
・湯菜とコーンのクリアスープ
食欲のない時の栄養補給にもオススメのメニューです。暑い日はあまり火を使わない時短料理がオススメ。炊飯器を利用して時短にしましょう。そして炊飯器に栄養たっぷり詰め込んでスイッチオン！その間にトマトと豆腐にふわふわ卵のスープと簡単即席！きゅうりを使った中華ナムルもおかずも完成。



夏祭りという名のただの飲み会 さよなら YUMA 先生！

7/15 (土) 17:00~参加費 ¥2,000-

日々の業務と生活の中で見つけた本当にやりたいこと。とっても前向きな気持ちで退社される YUMA 先生の門出を祝って、ゆかりのある人もそうでない人も集っていただければと思います。

全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座 200時間

津田沼・千葉

『全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座 200時間』。いよいよ8月開講に向けて募集開始です。

ヨガを仕事にしたい人も深めたい人も、初心者から学べ、振替受講や分割払い、会員さんなら休会対応などの走り出す事と走り切る事にスタジオ側も最大限のご協力を行なっています。卒業後もコミュニティクラスを担当することで講師の実績作りやフォローアップ受講などのバックアップを行なっています。



ヴィーガン料理 ¥1,800

・トスカーナ風白インゲン豆のスープパスタ (Pasta e Fagioli)
・ヴィーガンバーニャカウダ
トスカーナといえば白インゲン豆。優しい香りや風味のスープパスタです。夏に食欲の落ちる方にもぴったり。そしてバーニャカウダソースをヴィーガン仕様で作ります。



アスリートフード ¥1,250

「時短栄養のトレ飯」
・炊飯器で作る中華おこわ
・卵のふわとろスープ
・きゅうりの中華ナムル
暑い日はあまり火を使わない時短料理がオススメ。炊飯器を利用して時短にしましょう。そして炊飯器に栄養たっぷり詰め込んでスイッチオン！その間にトマトと豆腐にふわふわ卵のスープと簡単即席！きゅうりを使った中華ナムルもおかずも完成。



夏祭りという名のただの飲み会



2017年7月 inStyle 千葉スタジオスケジュール

千葉のエアヨガは前日13時までに予約がない場合は講師は来ませんのでご了承ください。直前のキャンセルも遠慮ください。

火	Yoga	Cooking			
		04	11	18	25
	10:00-11:15 tomoco エアヨガ (ビギナー) 予約・チケット制 体験オススメ				
	11:30-13:00 90min パワーフロー 体験オススメ tomoco	11:30-13:30 料理のきほん sano			
	13:15-14:30 New 経絡ヨガ~整える~ 体験オススメ KEI				
	14:45-16:00 New 産後・マタニティヨガ 予約・チケット制 KEI				
	18:30-19:45 コアヨガフロー 体験オススメ KOTA	19:00-21:00 料理のきほん sano		19:00-21:00 ダイエット料理 ~リバイバル~ tomoco	
	20:00-21:15 ヨガシナジー KOTA				

水	Yoga	Cooking			
		05	12	19	26
	10:00-11:15 デトックスフローヨガ relax 体験オススメ RIE				
	11:30-12:45 デトックスフローヨガ active RIE	11:30-13:30 医食同源 yukiko			
	18:30-19:45 エアヨガ (ベーシック) 予約・チケット制 SAICO	19:00-21:00 医食同源 yukiko		19:00-21:00 雑穀料理 sano	
	20:00-21:30 じゅくリパワーヨガ SATOMI 90min				

木	Yoga	Cooking			
		06	13	20	27
	10:00-11:15 イシュタヨガ Lv.1 体験オススメ MITSUYO				
	11:30-13:00 90min イシュタ&リストラティブ 予約制 MITSUYO	11:30-13:30 美腸薬膳 yukiko		11:30-13:00 アスリート フード tomoco	
	18:30-20:00 90min デトックスフローx エアリストラティブ 予約制 体験オススメ RIE	19:00-21:00 アーユルヴェ エーダの食 kazuya	19:00-21:00 美腸薬膳 yukiko	19:00-20:30 アスリート フード tomoco	
	20:15-21:30 エアヨガ (アクティブ) 予約・チケット制 RIE				

金	Yoga	Cooking			
		07	14	21	28
	10:00-11:15 陰ヨガ MIZUE				
	11:30-12:45 パワーヨガ MIZUE	11:30-14:30 季節の ヘルシー パン negishi	11:30-13:30 マクロビオ ティック chie		
	19:15-20:45 パワーヴィンヤサ intermediate RIE				

土	Yoga	Cooking				
		01	08	15	22	29
	10:00-11:15 MOE エアヨガ (ビギナー) 予約・チケット制 体験オススメ	筋膜 コーディネーション セッション JIN				
	11:30-13:00 ディープフロー TOY 90min	11:30-12:00 12:15-12:45	11:30-13:30 ダイエット料理 ~リバイバル~ tomoco			
	13:15-14:45 ホリスティック ヨガ 体験オススメ JIN 90min	1 コマ 30分 =1500円 2 コマまでの 連続予約可能	14:00-15:30 アスリート フード tomoco			
	15:00-16:30 マインドフルネスヨガ 動・静 体験オススメ YUKKO 90min	15:15-15:45 16:00-16:30				
		16:30-18:30 ヴィーガン 料理 kazuya				

日	Yoga	Cooking				
		02	09	16	23	30
	10:00-11:15 ベーシックヨガ 体験オススメ MIHO		10:00-12:00 医食同源 yukiko			
	11:30-12:45 リストラティブヨガ MIHO		12:30-14:30 美腸薬膳 yukiko			
	8月にヨガの新しい ヨガクラスを 設定する予定です					
	15:00-16:00 キッズヨガ&キッズエアヨガ 予約・チケット制 tomoco/yuuki	7/2, 16日: キッズエアヨガ tomoco 7/9, 23, 30日: キッズヨガ yuuki	15:00-18:00 季節の ヘルシー パン negishi		15:00-17:00 マクロビオ ティック chie	
	16:30-20:30 全米ヨガアライアンス認定 インストラクター養成講座					

受付スタッフは不在です。お金のやり取りや手続き関連はできません。(マットレンタルとお水の販売は可ですが、おつりの無いようにご配慮いただけますと助かります)また、防犯上施錠をしますので、遅刻はご遠慮ください。

90分クラスに延びています

- 発汗量小: 初心者向け
- 発汗量中: 初心者~経験者向
- 発汗量大: 経験者・上級者向

- エアヨガ (ビギナー)**
体験者と初心者のクラス
- エアヨガ (りらっくす)**
体験者・りらっくす重視の方
- エアヨガ (ベーシック)**
初心者~経験者向
- エアヨガ (アクティブ)**
経験者向け

- エアヨガ (リストラティブ)**
初心者~経験者向
- キッズ向けクラス**
- 料理教室

- 予約優先**
満員の場合は予約されている方を優先してご案内
- 予約・チケット制**
予約が必要で、チケット購入要

- 体験オススメ**
初心者の方にも判りやすい内容を心がけています
- 90min**
90分のロングクラスです

- ★ 先生は同じですが、内容や発汗量に変更があったクラス
- New** 新しい先生の新しいクラスです

- Last Run** 今月で終了のクラスです。翌月から違う先生のクラスとなります

料理の開講48時間以内のキャンセルは材料費100%をご請求させていただきます

8月のお盆休みは8月14日(月)から17日(木)の4日間を予定しています