

2017,8月 inStyle 能見台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 ☎ 045-349-3751

✉ noken@instyle.sc 横浜市金沢区能見台通 3-9 サンパレス谷津坂 102

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

90 min 90分のロングクラスです

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

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が始まります

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

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:15 朝のハタヨガ 体験オススメ TAKUMI	10:00-11:15 ハタフロー 体験オススメ KURI	10:00-11:15 モーニングフローヨガ 体験オススメ NOZOMI	10:00-11:15 自分の心とつながるヨガ 体験オススメ CHAM	10:00-11:15 体質改善 yoga 体験オススメ SAKI	10:00-11:15 予約優先 (奇数週) 目覚めの朝ヨガ nori (偶数週) アロマ&フェイシャルヨガ JUNKO	10:00-11:15 予約優先 (奇数週) ベーシックハタヨガ nori (偶数週) やさしいパワーヨガ JUNKO
11:30-12:45 季節のヨガ TAKUMI	11:30-12:45 やさしいヴィンヤサ 体験オススメ HIRO	11:30-12:45 デトックス&リストラティブ 予約優先 NOZOMI	11:30-12:45 自分の身体とつながるヨガ CHAM	11:30-12:45 デトックスフロー 体験オススメ SAKI	11:30-12:45 予約優先 (奇数週) ベーシックハタヨガ nori (偶数週) やさしいパワーヨガ JUNKO	
決定！花の千葉日曜日 ～SAYURI 先生～ 千葉	13:00-14:00 子連れヨガ 産後～幼稚園入園前のお子さんと一緒に参加できます。 予約制 HIRO			13:00-14:15 New ヴィンヤサフローヨガ 体験オススメ TAKUMI		
		18:30-19:45 デトックス&リセット 体験オススメ SAKI	18:30-19:45 アクティブフロー KURI	休館日		
	19:30-20:45 リフレッシュヨガ NOZOMI	20:00-21:15 りらくすヨガ 体験オススメ SAKI	20:00-21:15 りらくすヨガ 体験オススメ KURI			

【千葉・日曜 13:00～14:15
・やさしいコアyoga・発汗量中】
呼吸法とアーサナで体の細部と深層の筋肉に意識を向けます。集中することで自分の体に気付き、いたわる。その心に気付き観察する。呼吸と体と心が繋がわり、じんわり汗して心身共に軽やかになる時間。



※8/14 (月)～17 (木) はお盆休みとさせていただきます。

祝日特別プログラム

山の日・祝日特別プログラム 全スタジオ

テーマは、山の日になんで「山・安定」です。今インスタイルで大注目な先生が、それぞれの感性とセンスで、そのテーマに挑みます。

8/11 (金・山の日)

夏にオススメの日本酒大集合！日本酒ワークショップ

8/5 (土) 17:00～19:00
参加費：会員 4,000 円
一般参加：5,000 円
懇親会参加費：+1,000 円、懇親会のみ：2,000 円
講師：本島雅人 (唎酒師)
インスタイル恒例ともいえる日本酒 WS。今回は「夏の日本酒」と称して唎酒師本島雅人氏を招いて夏の日本酒を堪能します。テイasting (利き酒)の方法、香りの捉え方、味わいの表現などもレクチャーします。

整体師に学ぶ姿勢改善講座

9/3 (日) 豊洲 13:30-16:30 ・9/24 (日) 千葉 13:15-16:15
参加費：会員 4000 円 一般 5500 定員 15 名

自分では気づかなかった身体の癖や歪みを自身でチェックし、それをどうしたら改善できるかをやさしくお伝えしていきます。最初に姿勢チェックを行い、自身の歪みを確認します。身体を骨盤、股関節、足首、脊柱、肩甲骨の5部位に分け、それぞれの歪みを改善し可動域を広げるセッションを行います。

津田沼 能見台
子連れでも、お一人でも参加可能！「子連れヨガ」クラス
津田沼：毎水曜 13:30-14:30
能見台：毎火曜 13:00-14:00
産後ヨガとしてもオススメで、月会費でも、マタニティチケットでも、ドロップインチケットでも受講できます。

ベシックコース (全土日・短期集中コース)

9月 8日 12:00～19:00
9日 10:00～19:00
10日 11:30～18:30
全日休館 15 直ぐ
受講費 198,000 円
予約費用 3,800 円
産後スタジオ 定員 12 名
講師 丸生

エアヨガインストラクター養成講座

(第15期) 日本屈指の卒業生数とエアヨガ専用スタジオ

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。

シニアヨガインストラクター養成講座

千葉

シニアの方と一緒にヨガを楽しむ、健康サポートをするためのシニアヨガクラスの指導法を学ぶ養成講座です。9月 20・27日 10月 4・11日 (全て水曜) 13:30～18:30 各日5時間計20時間 講師：MIZUE

本講座は、シニアの方と一緒にヨガを楽しむ、健康サポートをするためのシニアヨガクラスの指導法を学ぶ養成講座です。高齢化が進む中、ヨガに限らずこの分野のニーズはさらに高まること必至です。講座は、ヨガという窓を通してみたとくに見えるシニアの景色を眺めることを目的としています。

新進気鋭の人気急上昇の TAKUMI 先生

豊洲 能見台

【豊洲・日曜 10:00～11:15・ダイハードヨガ・発汗量大】
ヨガの本質は大切にしながら、「身体を動かす」ことを楽しみます。運動量が多いですがヨガ上級者のみではなく、誰もが気持ち良く身体を動かしながら、ご自身のベストを尽くすクラスです。

【能見台・土曜 13:00～14:15・ヴィンヤサフローヨ・発汗量中】
様々なヨガのポーズがいつの間にか心地よく取れていく、自然に流れるようなフロー。ポーズ完成形だけにこだわらず、ポーズの繋げ方や身体を呼吸に連動させる練習をしていきましょう。

決定！津田沼火曜夜～KAZUMI 先生～ 津田沼

【津田沼・火曜 19:00～20:15・リラクゼーションヨガ・発汗量小】
【説明文】無理をせずゆっくりと身体をほぐし、心身をゆるめていくクラスです。座りポーズや寝ポーズを多く取り入れ、心と身体の解放。すべての力を抜き、ゆったりとした休息の時間をお過ごしください。

【津田沼・火曜 20:30～21:30・パワーフロー・発汗量中】
パワフルなヨガポーズを呼吸にのせて一つ一つ丁寧に丁寧に、肩甲骨や背骨、股関節へアプローチしていくオリジナルティ溢れた動のヨガです。筋力・柔軟性・代謝 UP！心地よい汗とともに身体を動かす楽しさを味わいましょう。