

2017,09 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 千葉市中央区新田町 10-15 誠寿ビル 5F

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
 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が始まります
 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
 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 |
|-----|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 休館日 | 10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) tomoco 予約・チケット制 体験オススメ | 10:00-11:15 デトックスフローヨガ relax 体験オススメ RIE | 10:00-11:15 イシュタヨガ Lv.1 体験オススメ MITSUYO | 10:00-11:15 陰ヨガ 体験オススメ MIZUE | 10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) MOE 予約・チケット制 体験オススメ | 10:00-11:15 ベーシックヨガ 体験オススメ MIHO |
| | 11:30-13:00 パワーフロー tomoco 90 min 体験オススメ | 11:30-12:45 デトックスフローヨガ active RIE | 11:30-13:00 イシュタ&リストラティブ 90 min 予約制 MITSUYO | 11:30-12:45 パワーヨガ MIZUE | 11:30-13:00 ディープフロー TOY 90 min | 11:30-12:00 リストラティブヨガ MIHO |
| | 13:15-14:30 経絡ヨガ ~整える~ 体験オススメ KEI | | | | 13:15-14:45 ホリスティックヨガ 体験オススメ JIN | 13:00-14:15 やさしいコア yoga 体験オススメ SAYURI |
| | 14:45-16:00 産後・マタニティヨガ 予約・チケット制 KEI | | | | 15:00-16:30 マインドフルネスヨガ 動・静 90 min 体験オススメ YUKKO | 15:00-16:00 キッズヨガ or キッズエアヨガ 予約・チケット制 tomoco&yuuki |
| | 18:30-19:45 コアヨガフロー 体験オススメ KOTA | 18:30-19:45 エアヨガ (ベーシック) 予約・チケット制 SAICO | 18:30-20:00 デトックスフローXエアリストラティブ 90 min 体験オススメ 予約制 RIE | 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ると助かります)また、防犯上施錠をしますので、遅刻はご遠慮ください。 | | 16:00-16:30 |
| | 20:00-21:15 ヨガシナジー KOTA | 20:00-21:30 じっくりヨガ SATOMI 90 min | 20:15-21:30 エアヨガ (アクティブ) 予約・チケット制 RIE | 19:15-20:45 パワーヴィンヤサ intermediate 90 min RIE | キッズヨガ 9/3.17・キッズエアヨガ 9/10 | |
| | | | | | 13日(水) 19:00-21:00 yukiko 医食同源 ¥1,500 ・車麩のカツ煮 ・蓮子と木耳の酸辣湯 ・山査子プーアール茶 主食は車麩のカツ煮を平鍋の卵でじた小鉢、汁物は潤い効果のある蓮の葉と黒白両方のキクラゲが入った具沢山の酸辣湯です。デザートは白桃と豆乳ヨーグルトでラッシャーをつくり、薬膳茶はカツの油を溶かしてくれる生薬サンザシ入りのプーアール茶をご用意します。 | 7日(木) 11:30-13:30 Kazuya アーユルヴェーダの食 ¥1,250 ・カボチャと緑豆のココナッツカレー ・ズッキーニのチャットニ 豆のカレーというより、かぼちゃとココナッツの存在感のあるカレーです。チャットニと合わせて頂くと、また違う味わいが……チャットニにはまってみてください。 |

祝日特別プログラム

9/18 (月・敬老の日)
テーマは「怪我・養生」

津田沼 スタジオ KEI



長年悩んでいた心身の不調が改善されました。身をもって実感しているからこそ、お伝え出来る事があります！

10:00-11:15 予約優先

ゆるめる
気血を整え五臓六腑の調整を行います。ツボ刺激とストレッチ運動で、経絡周辺の筋肉・骨格への刺激を行います。心と体をゆるめて下さい。

11:30-12:45 予約優先

秋の養生
夏の疲れが出てきます。秋～冬にかけて体調崩しやすい方。この頃の皮膚の乾燥、咳、喘息などの症状が気になる方。ポイントは肺経絡です！

千葉スタジオ SANO



幼少の頃から朝食作りでキッチンに立ち、料理の楽しさを祖母、母から受け継ぐ。肩の力を抜いて楽しめるクラスを目指しています

10:45-12:45 予約制

甘酒で疲労回復&免疫力UP

夏の疲れがなかなか取れず不調を感じる人も多い季節。おなじみになった麹の発酵食品、甘酒を料理やデザートに取り入れて疲労回復を促しましょう。腸の活性化を助けるバランスよいメニューです！

- ・べったら漬け風甘酒漬け物
- ・豚肉の甘酒しょうが焼き
- ・甘酒杏仁 ・甘酒白和え
- ・甘酒ジンジャーエール

※材料費1250円

2018年1月開講！第13期全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座

インスタイル3スタジオでレギュラーレッスンを持ち、E-RYT200/500の資格をお持ちの Mizue 先生をディレクターに迎えた RYT200 (2018/1 月開講) の募集がいよいよ始まります。2017 年からの生徒さんも楽しめる内容になっておりますのでご期待ください。詳細は近日発表となりますので今しばらくお待ちください。



ハロウィンデコをマスターしよう！

料理特別レッスン (10月予告)

アイシング、マジパン作り、クリーム絞り方など、一度覚えたら他にも応用できます。15cm型で作って、お一人さま一台お持ち帰りです。

10/21(土) 豊洲スタジオ 11:30-14:30 定員8名
10/29(日) 津田沼スタジオ 11:30-14:30 定員8名
講師 yaeko 先生
材料費 3500円(会員)4500円(一般)

津田沼スタジオにて9/17(日) 17:30~ ヨガインストラクター養成講座卒業試験(実技)開催。生徒役参加者募集中



料理レッスン

8日(金) 11:30-13:30 yukiko

美腸薬膳 ¥1,500
・芽ひじきと牛蒡の玄米ごはん
・胡桃と蕎麦がきのコロッケ
・キャベツのエチユベ
・糰子そば茶
ピーナツ風味の玄米ごはんは根菜と海藻の食物繊維がたっぷり。胡桃と野菜を混ぜた蕎麦がきのコロッケは冷めても美味しく、お弁当のおかずにもなる一品。さっと蒸したキャベツも一緒にいただき、胃腸を調えましょう。



22日(金) 11:30-13:30 uemura

料理のきほん ¥1,500
・焼き鯖寿司
・海老しんじょう焼
焼き鯖と青じその香りの酢飯で棒寿司を作ります。鯖を丁寧に焼くところから始めます。しっかりと寝かしている間に汁をひいて海老しんじょうを。平日金曜昼レッスンに初登場の uemura 先生、和食を得意とする先生のレッスンは是非！



23日(土) 11:30-13:30 tomoco

ヘルシーデザート ¥1,500
・和梨のタルト
旬の果実「梨」を使ったヨーグルトカスタードクリームを使ったぱりタルト。ラカント使用のカロリーダウンタルトでも甘味は充分。梨のサクサク感で季節を味わいましょう。1人1台作り、持ち帰りになります。



3日(日) 10:00-13:00 negishi

季節のヘルシーパン ¥1,500
・モンキーブレッド
ちぎって食べる甘くて美味しい話題のパン「モンキーブレッド」出身地はアメリカ。小さな丸いパンが集合した様子が、子ザルが山にしがみついているようにも見える、作るのも、食べるのも楽しいパンです。

