

# 2017,9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

**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
10:00-11:15 <b>朝のハタヨガ</b> 体験オススメ TAKUMI	10:00-11:15 <b>ハタフロー</b> 体験オススメ KURI	10:00-11:15 <b>モーニングフローヨガ</b> 体験オススメ NOZOMI	10:00-11:15 <b>自分の心とつながるヨガ</b> 体験オススメ CHAM		10:00-11:15 <b>体質改善 yoga</b> 体験オススメ SAKI	10:00-11:15 予約優先 (奇数週) <b>目覚めの朝ヨガ nori</b> (偶数週) <b>アロマ&amp;フェイシャルヨガ JUNKO</b>
11:30-12:45 <b>季節のヨガ</b> TAKUMI	11:30-12:45 <b>やさしいヴィンヤサ</b> 体験オススメ HIRO	11:30-12:45 <b>デトックス&amp;リストラティブ</b> 予約優先 NOZOMI	11:30-12:45 <b>自分の身体とつながるヨガ</b> CHAM	休館日	11:30-12:45 <b>デトックスフロー</b> 体験オススメ SAKI	11:30-12:45 予約優先 (奇数週) <b>ベーシックハタヨガ nori</b> (偶数週) <b>やさしいパワーヨガ JUNKO</b>
	13:00-14:00 <b>子連れヨガ</b> 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 <b>ヴィンヤサフローヨガ</b> 体験オススメ TAKUMI	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
		18:30-19:45 <b>デトックス&amp;リセット</b> 体験オススメ SAKI	18:30-19:45 <b>アクティブフロー</b> KURI			
	19:30-20:45 <b>リフレッシュヨガ</b> NOZOMI	20:00-21:15 <b>りらくすヨガ</b> 体験オススメ SAKI	20:00-21:15 <b>りらくすヨガ</b> 体験オススメ KURI			

## 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 豊洲・千葉

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。



**シニアヨガインストラクター養成講座**

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

・全て本曜 13:30～18:30・各日5時間計20時間  
・津田沼スタジオにて・定員15名  
・受講料：58,000円(税込) 申し込み料別途  
・講師：MIZUE 先生  
MIZUE 先生は、シニアヨガの第一人者として、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。高年齢が進む中、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見たとき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。

## シニアヨガインストラクター養成講座 津田沼

9月20日・27日、10月4日・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。高年齢が進む中、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見たとき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。

## 業界初!! 日本語/中国語/英語の3ヶ国語レッスン。ベイベイ先生登場!

大卒後花王(中国)入社、その後外資系のマーケティング畑でキャリアを積み、パーソナルケア及びブランディング分野で10年の経験を蓄積。FMCG業界のプランニングとオペレーションに精通、消費者心理調査、マーケティング分析、ブランディング戦略策定、ブランドデベロップなど経験と実績が多数。2012年より夫の東京転勤のきっかけで東京での生活を開始。初めての異国の生活ですが、育児(6歳と3歳、両方男の子)をしながら、日本の言葉と文化を勉強。ヨガ、絵描き、クッキング教室に通うことで新たな体験と経歴を探索中。



【豊洲・水曜 10:30～エアヨガ(ビギナー) 3ヶ国語】

## ハロウィンデコをマスターしよう! 豊洲・津田沼

料理特別レッスン(10月予告)

チョコケーキにハロウィンデコレーション。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)



## 祝日特別プログラム

9/18(月・敬老の日) テーマは「怪我・養生」



RYT、シニア健康体操師、整体師、リンパドレナージュ、リフレクソロジストなどの資格と長年の経験から心と体が「喜ぶ」ヨガ指導を心がけています。

## 10:00-11:15 予約優先

### 歪み矯正で怪我防止編

ご自身では気付かない生活習慣、体の使い方を見直して、関節周り、背骨、頸椎、骨盤などの歪みを整え、怪我をしやすいヨガのポーズと注意点などを学びながら正しい体の使い方をマスターしていただきます。

## 11:30-12:45 予約優先

### 怪我をしにくい軽減法編

軽減法とともに骨格筋を強くしてゆきたい方に、バンドの使い方を学んでいただき、骨盤底筋、腹筋、頸椎などの筋肉を整え、さらにポーズを深めて、ヨガの効果を実感していただきます。

○祝日特別プログラムは、平日フリータイム会員の方も受講いただけます。