

2017,10 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	New 10:00-11:15 朝のヨガ 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	10:00-11:15 ベーシックヨガ 体験オススメ MIHO
	New 11:30-13:00 ヨガ&エアヨガ 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	10:45-11:15 筋膜 コーディネーションセッション ↓ JIN	11:30-12:45 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	エアヨガチケット不要 ・月会費の方は通常ヨガのように受講可能 ・エアヨガドロップイン会員さんはそのチケット1回分消化で受講可能		13:15-14:45 ホリスティックヨガ 90 min 体験オススメ JIN		12:15-12:45 1 コマ 30分 = 1500円 2 コマまでの連続予約可能	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	エアヨガチケット不要		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		15:15-15:45 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	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 キッズヨガ 10/8,29・キッズエアヨガ 10/1・ハロウィンキッズヨガ 10/22 (キッズヨガは年中から、キッズエアヨガは小学2年生から参加可能です)	19:15-20:45 パワーヴィンヤサ intermediate 90 min 予約・チケット制 RIE
	20:00-21:15 ヨガシナジー KOTA	20:00-21:30 じゅくりヨガ 90 min SATOMI	20:15-21:30 エアヨガ (アクティブ) 予約・チケット制 RIE	20日(金) 11:30-13:30 yukiko 15日(日) 10:30-12:30 yukiko		26日(木) 11:30-13:30 chie 8日(日) 15:00-17:00 chie	4日(水) 19:00-21:00 tomoco 19日(木) 11:30-13:30 tomoco 21日(土) 13:15-15:15 tomoco

2018年1月開講！ 豊洲・千葉
 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



inStyle 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)の募集です。お申込完了から開講前日までヨガと料理のレッスンが受け放題になりますので、充分練習した状態で初日を迎えていただけます。早めのお申込がおすすめです！

エアヨガインストラクター養成講座 年内最終の豊洲と千葉のW開催。

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技術を学びます。

3日集中コース・豊洲：11/3(金)・4(土)・5(日)
 土日夜コース・千葉：11/25(土)・26(日)・12/2(土)・3(日)

エアヨガインストラクター養成講座
 日本屈指の卒業生数
 しつかり学べる技と知恵
 3日集中コース・inStyle 豊洲スタジオ
 11月3(金)・4(土)・5(日)
 土日夜コース・inStyle 千葉スタジオ
 11月25(土)・26(日)・12月2(土)・3(日)
 受講料：198,000円～178,000円
 第二コース受講料：合計200,000円
 一部に別途受講料(教材費13,000円・会場費)です
 〒260-0811 千葉県千葉市中央区新田町10-15 誠寿ビル5F inStyle Yoga

歪まない、歪ませないカラダをつくる！ 千葉 話題の「骨ナビ」がインスタイルに登場！

骨ナビ体操で、全身の関節をまんべんなく動かして、バランスのとれたカラダにしましょう。今回はインスタイルで RYT500 を取得された AKEMI 先生が、「骨ナビ・正式インストラクター」としてワークショップを開催します。

【10/28(土) 千葉 17:00～20:00・定員：15名】

骨ナビ
 10/28 17:00-20:00 Sat
 inStyle 千葉スタジオにて
 参加費：5,000円(会場費1,000円) 予約要
 定員：15名
 inStyle Yoga

季節のヘルシーパン ¥1,500
 ・モンキーブレッド
 料理のきほん ¥1,250
 干し芋ご飯
 さつま芋と手羽元の柔らか煮
 さつま芋のきんぴら
 紫芋のきんぴら
 ほっこりしたさつま芋を使ったメニュー。主役にならないけど、夕餉の一品に加えたあつたかい料理です。
 アーユルヴェーダの食 ¥1,290
 ・チキンベッパーフライ
 ・フライパンで作るナン
 フライと名がついても、揚げ物ではありません。写真のように汁のないカレーです。ブラックペパーの香りも楽しみましょう。

美腸薬膳 ¥1,800
 ・葱花餅
 ・きのこ汁
 ・銀耳と根菜の胡麻なます
 ・枇杷の葉茶
 成形が楽しい葱花餅。きのこ汁と、根菜ときくらげを混ぜた胡麻なます。整腸作用のある秋の味覚がたっぷり。乾燥の季節「秋」に悪化しがちな皮膚トラブルを緩和してくれる「枇杷の葉茶」もご試飲いただけます。
 医食同源 ¥1,500
 ・ずいきの赤だし
 ・南瓜とフェネルの和風グラタン
 ・牛房と胡桃の胡麻かりんとう
 ・枇杷の葉茶
 牛房と胡桃の生地と黒胡麻を絡めたかりんとうはソフトな食感。「ずいき」で作る赤だし、アトピーを緩和してくれる枇杷の葉茶はお勧めお茶です。
 マクロビオティック ¥1,000
 ・煮しめ～ヨーロップスタイル～
 ・ひよこ豆と野菜のスープ
 ・かぼちゃの種とゆかりの和風クスクスサラダ
 ・人参ときゅうりのプレスサラダ
 「ヒーリング料理」のご紹介です。ヒーリング料理は、毎日食べ続けるなかで体をクリアにしなから体を癒し、内側から強い体にする料理です。日本で習うマクロビオティックとはまた違った方法で作る、マクロビオティックの基本料理をご紹介します。
 ヘルシーデザート ¥1,000
 ・みたらし焼きドーナツ
 揚げずに焼くことでカロリーダウンの焼きドーナツを和風テイストで作ります。米粉で作る生地はしっとり。抹茶と甘じょっぱいみたらし入りの2種類の焼きドーナツです。試食分には豆腐クリームをつけて頂きます。ミニドーナツのお持ち帰ります。

TRICK OR TREAT
 仮装してきたらお菓子ももらえるよ～
HALLOWEEN キッズヨガ 運動会
 今年もHALLOWEENの季節が来ました。大人も子どもと一緒にキッズヨガを通して一緒にHALLOWEENを楽しみましょうか？
 キッズヨガ・親子ヨガ・ミニミニ運動会と内容盛り沢山
 ヨガを通して楽しむココロとカラダを育みます！
 キッズヨガに興味があった方もこの機会にぜひ！
10/22sun 15:00-16:00
 参加費：キッズ会員と一般キッズみなさん「無料」(親子参加可！子供のみの可も)
 参加対象：年中さんから小学6年生 (ご兄弟での参加の場合は年齢制限可です)
 ※予約制です。予約は10/15(日)までです。お申し込みはTELにて
 会場：tomoco (キッズヨガ、キッズエアヨガ、キッズクッキング専用)
 Kids inStyle Halloween

今年もハロウィンの季節が来ました。大人も子どもも一緒にキッズヨガを通して一緒に楽しみませんか？キッズヨガ・親子ヨガ・ミニミニ運動会と内容盛り沢山。ヨガを通して楽しむココロとカラダを育みます！
【10/22(日) 千葉 15:00～16:00】