

2017,10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

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

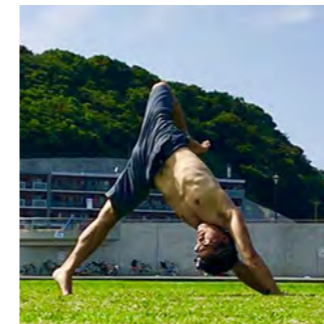
★ 先生は同じですが、内容や発汗量に変更があったクラス

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
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	休館日	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
	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 ☆ ダイハードヨガ 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			
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				

大人気ダイハードヨガ！ 能見台にも登場！

豊洲・能見台

「DIE HARD=粘り強い」。ダイハードトレーニングの要素を組み込んだ新しいスタイルのヨガ。ファンクショナル(機能的)で強い心身の育成にも効果的。



豊洲で大人気のプログラムを10月から能見台に登場。体力が無い方の参加も大歓迎です！

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。 豊洲・千葉

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
しっ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
コース定員12名 合計20時間
一般のヨガ指導者研修は3,000円程度です
7名まで1レッスンチケット4回分、総額12万円

inStyle Yoga Teacher Training

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す、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
はな
RYT 200
Yoga
Instructor

10/28 17:00-20:00
Sat inStyle 千葉スタジオにて
参加費：5,000円(会場一般共通) 定員：15名

inStyle Yoga

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

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。早めのお申込がお得です！

RYT 200
Yoga
Instructor

10/28(土) 17:00-20:00
11/3(金) 10:00-11:15
11/4(土) 10:00-11:15
11/5(日) 10:00-11:15

受講料：4448,000円～4408,000円
17,000円(税込) 17,000円(税込) 17,000円(税込)

inStyle Yoga Instructor Training

料理が苦手な人向け講座

短期集中！料理の基礎レッスン 豊洲

普段から料理を作ることが少ない。自己流で料理に自信がない。レシピを見てもうまく作れない……そんな方に向けた料理の基礎講座です。

【豊洲・火曜夜コース】
【豊洲・土曜昼コース】
参加費：49,800円
※会員・一般同一価格
※プレミアム割引有
※最低開講人数2名
講師：佐野知子

料理が苦手な
人向け講座
第2期 短期集中料理の基礎レッスン

火曜夜コース(10月・20時間)
10/10-12/12 毎週火曜 19:00-21:00
土曜午後コース(17日・20時間)
10/14-11/25 毎週土曜 16:00-19:00

inStyle 豊洲スタジオにて
10/10(日)開講 定員12名
参加費(税込) 49,800円
会員・一般共通(プレミアム割引)
※最低開講人数2名 ※後援団体数2名
講師 佐野知子

inStyle