

2017,10 inStyle 豊洲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

☎03-5534-8788

✉toyosu@instyle.sc

江東区豊洲3-2-24 豊洲フォレシア 1F

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。早めのお申込がおすすめです！



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

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……そんな方に向けた講座です。

火曜夜コース (19:00-20:00)
10/10-12/12 全6回 19,800円

土曜午後コース (17:00-20:00)
10/14-11/25 全6回 19,800円

inStyle 豊洲スタジオにて
お申込：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 ※参加人数2名
講師 佐野知子

ハロウィンデコをマスターしよう！

豊洲・津田沼

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
10/29(日) 津田沼
講師：yaeko先生
材料費：3500円(会員)
4500円(一般)

ハロウィンデコをマスターしよう！

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。

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)

歪まない、歪ませないカラダをつくる！

千葉

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。骨ナビ体操とは骨と関節を意識しておいて骨・関節をイメージして動かすもの。決して無理はせず、気持ちいいところをどんどん動かす。左右・前後・上下、常にバランスをとることを優先します。

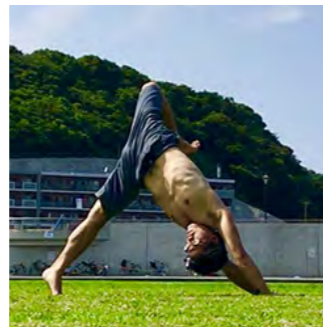
今回はインスタイルでRYT500を取得されたAKEMI先生が、「骨ナビ・正式インストラクター」としてワークショップを開催します。満席必至の企画ですので参加される方は早めのお申し込みをお願いします。

【10/28(土) 千葉 17:00~20:00・定員：15名】

大人気ダイハードヨガ！

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！

「パスタ100選」料理教室75分レッスンで、さらにヨガとの連続受講が容易に！

豊洲・津田沼

社長による富士山カフェ厨房経験を活かしたパスタレシピを100種ご提案。作って食べてで75分はヨガと同じ尺なので、今まで以上に連続受講がしやすくなりました。ヨガ後の食事にも最適です。レシピは毎月3種発表を目指します。オイル系・醤油系・クリーム系・トマト系・コンビニ食材系と幅広いです。



ヨガ未経験者/初心者も大歓迎

豊洲

第7期・キッズヨガインストラクター養成講座

教育期間や保育園などの子どもに接する仕事に従事している方、キッズヨガを教えたい方など、幅広い方に参加いただけます。

7th キッズヨガインストラクター養成講座

ヨガ未経験者・初心者大歓迎

2017年10/30(月)31(火)・11/6(月)7(火)13(日)

全日程17:00~20:00 5日間×3日(土)合計25時間 豊洲スタジオにて

全日程 ¥135,000円(税込)※送料別途 ¥135,000円

inStyle Yoga Teacher Training

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。



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を。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で。



アーユルヴェーダの食 ¥1,250

チキンペッパーフライ、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。ブラックペッパーの香りも楽しませよう。



ヴィーガン料理 ¥1,250

ヴィーガンモツァレラチーズで仕上げる秋ナスのパルミジャーナ、リンゴとセロリのサラダのバルザミックスソース

やっぱり秋はナスが美味しい。リンゴとセロリのコンビネーションは少し疲れた身体に味覚の気分転換。一押しヴィーガンモツァレラチーズは必見です。



季節のヘルシーパン ¥1,500

モンキーブレッド

2ヶ月連続メニューです。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まった様子が、子ザルが山にしがみついているようにも見えて、作るのも、食べるのも愉快的なパンですよ。



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、紫芋のきんづば

ほっこりしたさつま芋を使ったメニュー。主役になれないけど、夕餉の一品に加えたいあたたかい料理です。



マクロビオティック ¥1,800

煮しめ〜ヨーロッパスタイル〜、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、人参ときゅうりのブレスサラダ

「ヒーリング料理」のご紹介です。ヒーリング料理とは、毎日食べ続けるなかで体をクリアにしながら体を癒し、内側から強いつくりの料理です。日本で習うマクロビオティックとはまた少し違った方法で作る、マクロビオティックの基本料理をご紹介します



トルコ料理 ¥1,500

Manti(マントウ)「トルコの水餃子」、Mercimek Corbası(メルジメックチョルバス)「レッドレンズ豆のスープ」

トルコで子供から大人まで皆に愛されるMantiの一般的な作り方とトルコの黒海地域でよく食べられる作り方、両方を作っていきます。また豆を使ったスープもとても健康的で美味しいです。



特別レッスン 洗皮煮 揚げ栗 ¥1,500

栗の洗皮に含まれるタポリフェノールにはタンニンがたっぷり。ゆっくりと揚げた洗皮のついた揚げ栗にはざらっと塩味が。洗皮煮はお好みでラム酒を効かせて。鬼皮剥きの手仕事を皆さんで楽しみましょう。



パスタ100選 ¥750

No.021(トマトソース系) ミートパスタ+ポテチ添え

たっぷり合挽き肉とトマトソースの絶妙ソースが食欲を盛りたてます。今回はトマト缶からトマトソースを作り、そのままの流れでミートソースに仕上げます。ポテチの塩味ともよく合います。



パスタ100選 ¥750

No.041(ホワイトソース系) 鮭といくらの豆乳パスタ

別名「親子パスタ」。鮭といくらはホワイトソースによく合います。今回はカロリーダウンを意識して牛乳や生クリームの代わりに豆乳、バター代わりに味噌を使ったヘルシーバージョンをご紹介します



パスタ100選 ¥750

No.080(新感覚系) 鶏ムネ肉と芽かぶのツルツルパスタ

芽かぶのツルツル感で新食感なパスタが楽しめます。身近な食材の鶏ムネ肉やブロッコリーを使う簡単レシピなので、覚えておけば色々応用が効きます。食欲のない時にもオススメ一品です



子ども料理 ¥500

カラフルマカロニの野菜スープ

可愛い形にカラフルなマカロニを使って野菜スープを作りましょう。いろんな色の野菜をていねいにカットして、カラダ温まるスープをみながら作りましょう。



子どもお菓子 ¥500

ハロウィンクッキー

10月といえばハロウィンですね。かぼちゃにコウモリといるな型でハロウィン気分盛り上がるクッキーを作りましょう。ちゃんとラッピングして持ち帰りましょう。



2017年10月 inStyle 豊洲スタジオスケジュール

エアヨガ・コミュニティクラスは前日までに予約がない場合は講師は来ませんのでご了承ください。直前のキャンセルもご遠慮ください。
 ※10/2(月)の第一月曜日はメンテナンス日のため休館とさせていただきます ※10/9(月・体育の日)は祝日プログラムで普段とは異なった内容と時間帯になります

月 Yoga	
	体験者の参加はご遠慮ください
10:00-11:15 Odaka Yoga ジェントルフロー 体験オススメ SHUNSUKE	10:00-11:15 コミュニティクラス (エアヨガ) Michiko
11:30-12:45 Odaka Yoga パワーフロー SHUNSUKE	養成講座卒業生が経験を積むために開催しています。費用はドネーション制(寄付)です。エアヨガ会員以外の方も参加可能です。
10/2の第一月曜日は、スタジオメンテナンスのため、休館となります。	
10/9は祝日プログラムの為、普段とは違った内容になります	
18:45-19:45 陽のヨガ TOMO	
20:00-21:15 陰のヨガ TOMO	

火	Yoga	Cooking
	7:15-9:45 アシュタンガ マイソール KUMIKO	17
	10:00-11:15 ハタフロー KYOKO	
	11:30-12:45 心を静めるヨガ 体験オススメ KYOKO	11:30-13:30 トルコ料理 banu
	15:00-16:30 (90min) アナトミック骨盤ヨガ TAMAKI	
10/10, 24日	17:00-18:00 キッズヨガ 予約・チケット制 tomoco	
	18:30-19:45 和らぐヨガ CHIKA	
	20:00-21:15 和らぐヨガ(スローメディテーション) 体験オススメ CHIKA	

水	Yoga	Cooking
	10:00-11:15 ハタヨガ&ブレンダー 体験オススメ YOSHIE	04 11 18 25
	11:30-12:45 ハタフロー YOSHIE	11:30-13:30 ヘルシーデザート tomoco
	13:45-15:00 マタニティヨガ 予約・チケット制 YOSHIKO	
	15:15-16:15 産後ヨガ 予約・チケット制 YOSHIKO	
	19:00-20:30 (90min) アシュタンガ マイソールレッドクラス KUMIKO	19:00-20:15 パスタ100選 No.021 konishi

木	Yoga	Cooking
	7:15-9:45 アシュタンガ マイソール KUMIKO	05 12 19 26
	10:00-11:15 スローヴィンヤサ MIZUE	11:30-13:30 マクロビオティック chie
	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE	11:30-13:30 アーユルヴェーダの食 kazuya
	13:30-15:00 イシュタヨガLv.1&2 AYA (90min)	11:30-13:30 美腸薬膳 yukiko
	《開講予定日》 10/5, 26日	
	16:30-18:15 (スタジオレンタル) ベリータンダンス 参加者募集中!	16:30-18:00 子ども料理 tomoco
	18:30-19:45 みんなのハタヨガ 体験オススメ NANA	16:30-18:00 子どもお菓子 tomoco
	20:00-21:15 夜ゆるヨガ NANA	19:00-21:00 ヘルシーデザート tomoco

祝日特別プログラム
10/9(月・体育の日)
普段とは異なった内容と時間帯になります

豊洲スタジオ

Nokko

10:00-11:15
ピラティスで
体・心・肌のキレイを磨く

11:30-12:45
バランス能力を高める
ピラティス

津田沼スタジオ

TAKUMI

10:00-11:15
朝のハタヨガ

11:30-12:45
ダイハードヨガ

金	Yoga	Cooking
	10:00-11:15 ココロ笑顔ヨガ 〜リラクセス〜 体験オススメ comaki	06 13 20 27
	11:30-12:45 コアトレヨガ AKIKO	10:00-13:00 季節のヘルシーパン negishi
	13:00-14:00 ハイハイまでの産後ヨガ 予約・チケット制 AKIKO	11:30-12:45 パスタ100選 No.041 konishi
	16:30-17:15 (スタジオレンタル) キッズバレエ 参加者募集中!	11:30-12:45 パスタ100選 No.080 konishi
	18:30-19:45 パワーヨガ 中級 MEE	11:30-13:30 料理のきほん sano
	20:00-21:15 フロー&リストラティブヨガ 体験オススメ MEE	19:00-21:00

土	Yoga	Cooking
	7:15-9:45 アシュタンガ マイソール KUMIKO	07 14 21 28
	10:00-11:15 マインドフルネスヨガ〜静〜 体験オススメ Yukko	10:00-11:15 エアヨガ(アクティブ) 予約・チケット制 RIE
	11:30-12:45 マインドフルネスヨガ〜動〜 Yukko	10:30-12:30 ヴィーガン料理 kazuya
	13:15-14:30 りらくすヨガ 体験オススメ AYUMI	11:30-12:45 エアヨガ(ビギナー) 予約・チケット制 体験オススメ RIE
	14:45-16:00 デトックスヨガ AYUMI	13:15-14:30 パスタ100選 No.021 konishi
		13:15-15:15 ヘルシーデザート tomoco
		14:45-16:45 栗の渋皮煮 sano
		16:00-19:00 料理の基礎 短期集中 sano

日	Yoga	Cooking
	8:45-9:45 朝ヨガ 体験オススメ CHIKA	01 08 15 22 29
	10:00-11:15 ダイハードヨガ TAKUMI	10:00-12:00 医食同源 yukiko
	11:30-12:45 和らぐヨガ 体験オススメ CHIKA	12:30-14:30 美腸薬膳 yukiko
	13:00-14:15 ハタヨガ MITRA	10:00-13:00 季節のヘルシーパン negishi
	14:30-16:00 (90min) リストラティブヨガ 予約制 MITRA	11:30-13:30 マクロビオティック chie
		14:30-15:45 パスタ100選 No.041 konishi
		15:00-16:30 子どもお菓子 tomoco
		15:00-16:30 子ども料理 tomoco
		14:30-15:45 パスタ100選 No.080 konishi

日	Yoga	Cooking
	8:45-9:45 朝ヨガ 体験オススメ CHIKA	01 08 15 22 29
	10:00-11:15 ダイハードヨガ TAKUMI	10:00-12:00 医食同源 yukiko
	11:30-12:45 和らぐヨガ 体験オススメ CHIKA	12:30-14:30 美腸薬膳 yukiko
	13:00-14:15 ハタヨガ MITRA	10:00-13:00 季節のヘルシーパン negishi
	14:30-16:00 (90min) リストラティブヨガ 予約制 MITRA	11:30-13:30 マクロビオティック chie
		14:30-15:45 パスタ100選 No.041 konishi
		15:00-16:30 子どもお菓子 tomoco
		15:00-16:30 子ども料理 tomoco
		14:30-15:45 パスタ100選 No.080 konishi

千葉スタジオ

RIE

10:00-12:45
エアヨガ
x ヨガショートWSクラス
「アーサナのクセと改善」
月会費のみで参加可。
ドロップインチケット使用は2回分消化

能見台スタジオ

JIN

10:00-11:15
ホリスティックヨガ
〜つながりを感じる

11:30-12:45
ボディストラクチャーヨガ
〜丹田活性

- 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
- エアヨガ(ビギナー) 体験者と初心者のクラス
- エアヨガ(りらくす) 体験者・りらくす重視の方
- エアヨガ(ベーシック) 初心者〜経験者向
- エアヨガ(アクティブ) 経験者向け
- エアヨガ(リストラティブ) 初心者〜経験者向
- キッズ向けクラス
- 料理教室

- 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
- 90min 90分のロングクラスです
- ★ 先生は同じですが、内容や発汗量に変更があったクラス
- 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となります

料理の開講48時間以内のキャンセルは材料費100%をご請求させていただきます