

# 2017,10 inStyle 津田沼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

☎047-472-4711

✉tsudanuma@instyle.sc

千葉県船橋市前原西 2-13-25

## 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

inStyle3 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 Teacher Training**

10/19(日)から11/18(日)まで全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座

全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座 RYT200 を取得する

【期間】10/19(日)～11/18(日) 全10回(10/19～10/20:2日間、10/27～10/28:2日間、11/3～11/4:2日間、11/11～11/12:2日間、11/18:1日間)

【受講料】498,000円(会員)・548,000円(一般)

【特典】RYT200認定インストラクターとしての権利、全米ヨガアライアンス認定インストラクターとしての権利、全米ヨガアライアンス認定インストラクターとしての権利

## 料理が苦手な人向け講座 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**

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(18時～20時) 10/19・10/27・11/3・11/11・11/18 受講人数：10名～15名

土曜午後もコース(12時～14時) 10/21・10/28・11/4・11/11・11/18 受講人数：10名～15名

inStyle 豊洲スタジオにて

参加費(税込)：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！

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！

骨ナビ体操で、全身の関節をまんべんなく動かし、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を置いて骨・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】

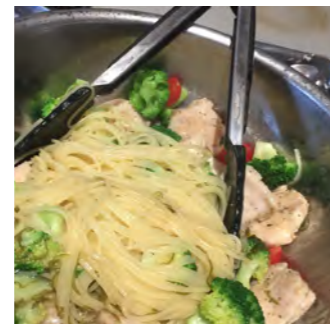
## 大人気ダイハードヨガ！ 能見台にも登場！

「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！

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 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。

講師は学童や地域コミュニティで実際に教えていらっしゃるRIE先生

10/30(月)・31(火)  
11/6(月)・7(火)・13(日)  
全日程 17:00～20:00  
費用：135,000円



**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 9月まで中絶開講中

第7期 2017年10/30(月)31(火)・11/6(月)7(火)13(日)

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

費用：135,000円(会員)・145,000円(一般)

inStyle Yoga Teacher Training

## 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**

日本屈指の卒業生教 しっかりと学べる技と知識

3日集中コース・inStyle 豊洲スタジオ 11/3(金)・4(土)・5(日) 受講人数：10名～15名

土日夜コース・inStyle 千葉スタジオ 11/25(土)・26(日)・12/2(土)・3(日) 受講人数：10名～15名

費用：198,000円(会員)・178,000円(一般)

inStyle Yoga Teacher Training

<b>美腸薬膳</b> ¥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。	<b>医食同源</b> ¥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。	<b>ヘルシーデザート</b> ¥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す。	<b>アーユルヴェーダの食</b> ¥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みましょう。	<b>ヴィーガン料理</b> ¥1,250 ・ヴィーガンモッツアレラチーズで仕上げる秋ナスのバリエーション ・リンゴとセロリのサラダのバリエーション やっぱ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ッツアレラチーズは必見です。
<b>季節のヘルシーパン</b> ¥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て、作るのも、食べるのも愉快なパンですよ。	<b>料理のきほん</b> ¥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。主役になれないけど、夕飯の一品に加えてもいい料理です。	<b>マクロビオティック</b> ¥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ウズクスラダ ・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。ヒーリング料理とは、毎日食べ続けるなかで体をクリーン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	<b>トルコ料理</b> ¥1,500 ・Manti(マントウ)「トルコの餃子」 ・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。	<b>特別レッスン</b> ¥1,500 洗皮煮揚げ栗 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さらっと塩味で。洗皮煮は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。
<b>パスタ100選</b> ¥750 No.021 (トマトソース系) ミートパスタ+ポテチ添え たっぶり合挽き肉とトマトソースの絶妙ソースが食欲を盛りだます。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。	<b>パスタ100選</b> ¥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を代わりに豆乳、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	<b>パスタ100選</b> ¥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が新感覚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な一品です	<b>料理の開講48時間以内のキャンセルは材料費100%を請求させていただきます</b>	

# 2017年10月 inStyle 津田沼スタジオスケジュール

火	Yoga
10:00-11:15	<b>イシュタヨガ Lv.1</b> 体験オススメ MITSUYO
11:30-13:00	<b>イシュタ&amp;リストラティブ</b> 予約制 MITSUYO
19:00-20:15	<b>リラクゼーションヨガ</b> KAZUMI
20:30-21:30	<b>パワーフロー</b> KAZUMI

水	Yoga
10:00-11:15	<b>陰ヨガ</b> MIZUE
11:30-12:45	<b>スローヴィンヤサ</b> MIZUE
13:30-14:30	<b>子連れヨガ</b> 予約・チケット制 TOMOKO
10/4・10/11	は休講
18:45-20:00	<b>ディープリラックス</b> 体験オススメ TOY
20:15-21:30	<b>パワーヨガ</b> TOY

Cooking			
04	11	18	25
	11:30-13:30		11:30-13:30
	美腸薬膳 yukiko		マクロビオティック chie
	19:00-21:00		19:00-21:00
	美腸薬膳 yukiko		ヘルシーデザート tomoco

木	Yoga
10:00-11:15	<b>デトックスフローヨガ relax</b> RIE
11:30-12:45	<b>デトックスフローヨガ active</b> RIE
13:00-14:15	<b>和らぐヨガ</b> 体験オススメ CHIKA
18:30-19:45	<b>和らぐヨガ</b> CHIKA
20:00~21:15	<b>和らぐヨガスローメディテーション</b> 体験オススメ CHIKA

Cooking			
05	12	19	26
		11:30-13:30	
		ヘルシーデザート tomoco	
	15:00-17:00		
	ヴィーガン料理 kazuya		
	19:00-21:00		19:00-21:00
	アーユルヴェーダの食 kazuya		マクロビオティック chie

## 祝日特別プログラム 10/9 (月・体育の日)

※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

豊洲スタジオ		津田沼スタジオ	
	<b>Nokko</b>		<b>TAKUMI</b>
10:00-11:15	<b>ピラティスで体・心・肌のキレイを磨く</b>	10:00-11:15	<b>朝のハタヨガ</b>
11:30-12:45	<b>バランス能力を高めるピラティス</b>	11:30-12:45	<b>ダイハードヨガ</b>
千葉スタジオ		能見台スタジオ	
	<b>RIE</b>		<b>JIN</b>
10:00-12:45	<b>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」</b> 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	10:00-11:15	<b>ホリスティックヨガ ~つながりを感じる</b>
		11:30-12:45	<b>ボディストラクチャーヨガ ~丹田活性</b>

金	Yoga
10:00-11:15	<b>目覚め・りらくすヨガ</b> 体験オススメ YUKO
11:30-12:45	<b>ベーシックヨガ</b> YUKO
13:00-14:00	<b>産後ヨガ</b> 予約・チケット制 KEI
14:15-15:30	<b>マタニティヨガ</b> 予約・チケット制 KEI
19:00-20:15	<b>りらくすヨガ</b> AYUMI
20:30-21:30	<b>デトックスヨガ</b> AYUMI

Cooking			
06	13	20	27
	11:30-13:30	11:30-13:30	
	料理のきほん sano	医食同源 yukiko	
	19:00-21:00	19:00-21:00	18:30-21:30
	料理のきほん sano	医食同源 yukiko	季節のヘルシーパン negishi

土	Yoga
8:45-9:45	<b>朝ヨガ</b> 体験オススメ tomoco
10:00-11:15	<b>イシュタヨガ Lv.1</b> 予約優先 体験オススメ MITSUYO
11:30-12:45	<b>イシュタヨガ Lv1&amp;2</b> MITSUYO
13:00-14:15	<b>ゆったりリラックスヨガ</b> 体験オススメ SATOMI
14:30-15:45	<b>じっくりパワーヨガ</b> SATOMI

Cooking			
07	14	21	28
			10:30-12:30
			トルコ料理 banu
	11:30-13:30	11:30-13:30	11:30-12:45
	ヘルシーデザート tomoco	栗の渋皮煮 sano	パスタ100選 No.021 konishi
			13:00-14:15
			パスタ100選 No.041 konishi
			14:30-15:45
			パスタ100選 No.080 konishi

日	Yoga
8:45-9:45	<b>リセットヨガ</b> 体験オススメ AOI
10:00-11:15	<b>リフレッシュヨガ</b> 体験オススメ AOI
11:30-12:45	<b>経絡ヨガ~丹田集中~</b> KEI
13:00-14:15	<b>経絡ヨガ~整える~</b> KEI
14:30-15:45	<b>パワーヨガ</b> YUKO
16:00-17:15	<b>りらくすヨガ</b> 体験オススメ YUKO

Cooking					
01	08	15	22	29	
	10:00-12:00	10:00-12:00			
	ヴィーガン料理 kazuya	マクロビオティック chie		10:30-12:30	
				美腸薬膳 yukiko	11:30-14:30
	12:30-14:30				ハロウィンデコWS
	アーユルヴェーダの食 kazuya			14:30-16:30	
		14:30-16:30		料理の基本 sano	医食同源 yukiko
					16:00-19:00
					季節のヘルシーパン negishi

- 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

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

- 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
- ★：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

子連れヨガ・産後ヨガ・マタニティヨガは前日13:00までの予約が必要です

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