

# 2017,12 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	
	10:00-11:15 朝のヨガ tomoco 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	
	90 min 11:30-13:00 ヨガ&エアヨガ tomoco 予約制 体験オススメ	11:30-12:45 デトックスフローヨガ active RIE	90 min 11:30-13:00 イシュタ& リストラティブ 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	11:30-12:45 リストラティブヨガ MIHO	
休館日	13:15-14:30 経絡ヨガ ～整える～ 体験オススメ KEI		千葉スタジオのエアヨガは差額無しでご利用いただけます。(通常ヨガと同じ扱い) ただし前日13時までに予約がない場合は閉講とさせていただきますのでご注意ください。		13:15-14:45 90 min ホリスティックヨガ 体験オススメ JIN	10:45-11:15 筋膜 コーディネーション セッション ↓ JIN 10:45-11:15 11:30-12:00 12:15-12:45	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			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くと助かります) また、防犯上施錠をしますので、遅刻はご遠慮ください。	15:00-16:30 90 min 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 16:00-16:30	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) 予約制 SAICO	18:30-20:00 90 min デトックスフロー X エアリストラティブ 体験オススメ 予約制 RIE		19:15-20:45 90 min パワーヴィンヤサ intermediate 90 min RIE	キッズヨガ12/3、17日 yuuki キッズエアヨガ12/10 tomoco	
20:00-21:15 ヨガシナジー KOTA	20:00-21:30 じっくりヨガ SATOMI 90 min	20:15-21:30 エアヨガ (アクティブ) 予約制 RIE					

## 年末年始スケジュール 全スタジオ

- 12/28 (木) 年内通常営業最終日 (終日営業)
- 12/29 (金) 108 太陽礼拝 (太陽礼拝のみの開催)
- 12/30 (土)～01/03 (水) 正月休み ※12/30 (土) 豊洲にて「おせち料理」クラスのみ有り
- 01/04 (木) 通常営業開始 (終日営業いたします)

**スパイスの効いたクリスマスディナーの一品にいかがでしょうか?**  
 クリスマス恒例企画の丸鶏調理&お持ち帰り。今回はインド料理でおなじみの「タンドリーチキン」を丸鶏で仕上げます。(引渡し日時やスタジオの詳細情報は HP か専用ポスターをご覧ください)

Last Run

豊洲・津田沼



### 12/29 (金) 108 回太陽礼拝 全スタジオ

# 108 太陽礼拝

全スタジオ 9:45 集合、10:00START

豊洲 RIE AKIKO KOMAKI 豚汁& 108 餃子付	津田沼 TOMOKO TOMOCO 豚汁& 108 餃子付	千葉 YUKKO KOTA おしるこ付	能見台 TAKUMI SIZUE ハーブティー付
--	---	------------------------------	-----------------------------------

1/8 (月・成人の日) は祝日ですが、正月明けなので、通常通りの営業とさせていただきます。

## 108 Air 太陽礼拝 yoga

10:00START 豊洲 REI, OTAE  
12:30START 千葉 SAICO, MOE

## 108 Kids ポーズ yoga

10:00START 豊洲 SUZU, YUUKI

## 108種餃子

10:00START 豊洲 konishi  
10:00START 津田沼 sano

参加者&作り手を募集中 参加予約をお願いします

月会員&チケット会員様なら無料で参加いただけます。参加カウントも行いません。

産後・マタニティヨガ及びエアヨガは前日13:00までの予約が必要で、その時点で予約0人の場合は閉講とさせていただきます

<b>12/9 (土) 11:30~13:30</b> 美腸薬膳 ¥1,200 ・シナモンロール ・黒豆のポタージュ ・スパイス紅茶 体を一番温めてくれる生薬・肉桂をたっぷり使った全粒粉のシナモンロール。焼き菓子ですが甘さ控えめでポタージュと共にランチ仕様。	<b>12/6 (水) 11:30~13:30</b> <b>12/9 (土) 14:00~16:00</b> 医食同源 ¥1,800 ・里芋とじゃこの味噌ごはん ・鶏団子スープ ・舞茸のかきフライ風 ・高野豆腐と大根のべっこう煮 今年最後は少し豪華な和食です。お味噌を炊き込んだ玄米ごはん、舞茸や高野豆腐の新しい食べ方も体験しましょう。	<b>12/16 (土) 15:00~17:00</b> ヘルシーデザート ¥1,500 ・クリスマスチーズケーキ クリームチーズを使わないベイクドチーズケーキ。カロリーダウンで安心満足。キャラメルナッツとクラッシュベリーで大人なクリスマスチーズケーキに仕上げよう。1ホールお持ち帰りです。	<b>12/17 (日) 14:30~17:30</b> 季節のヘルシーパン ¥1,500 ・シュトーレン 12月のパンといえば『シュトーレン』クリスマスをお祝いするアドベント(イエス・キリストの降誕を待つ期間)の間に食べるドイツの伝統菓子。今年も作りましょう。	<b>12/13 (水) 11:00~13:30</b> マクロビオティック ¥1,800 ・グルテンフリー ・モンブランタルト 米粉で作るグルテンフリーのモンブランタルトをご紹介します!タルト生地とアーモンドクリーム、それぞれにあう米粉を使い分けて仕上げます。クリスマスはもちろん、普段使いにも活躍間違いなし!
<b>12/7 (木) 19:00~21:00</b> アーユルヴェーダの食 ¥1,500 ・ムスリムスタイルのバターチキン ・ムルグマッカーニ リクエストに応じて、みんな大好き『バターチキン』で今年の最後を締めましょう! 地方や家庭によってバランスが微妙に違うと言われるバターチキン。今回はムスリムスタイルでいきましょう。	<b>12/7 (木) 16:00~18:00</b> ヴィーガン料理 ¥1,500 ・トマトクリーム ・ジャガイモのニョッキ ・レンズマメのサラダ ジャガイモのニョッキをクリスマスカラーのトマトで、トマトクリームで仕上げましょう。モチモチのニョッキの食感はクセになりますね。	<b>12/15 (金) 11:30~12:45</b> パスタ 100選 ¥750 No.005 (しょう油系) 韓流♪豚キムチパスタ 白いご飯が欲しくなる豚キムチをパスタと絡めていただきます。韓国海苔をお好みでトッピングして韓流パスタのできあがりです。	<b>12/15 (金) 13:15~14:30</b> パスタ 100選 ¥750 No.022 (トマト系) 秋刀魚フライのせとマトパスタ 青魚のフライとトマトソースって意外と相性がよく、パン粉のサクサク感と合わせて気に入っていただけると思います。	<b>12/15 (金) 15:00~16:15</b> パスタ 100選 ¥750 No.043 (クリーム系) クリームミートパスタ シンプルに生クリームとひき肉を合わせたソースが、肉の旨味を際立たせます。ワンランク上の肉を使って召し上がっていただきます