

2017,12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分 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
 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
 予約・チケット制 予約が必要で、チケット購入要

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	休館日	10:00-11:15 予約優先 体質改善 yoga 体験オススメ SAKI	10:00-11:15 (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		11:30-12:45 予約優先 デトックスフロー 体験オススメ SAKI	11:30-12:45 (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	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 ・01/04 (木) 通常営業開始 (終日営業いたします)			13:00-14:15 ダイハードヨガ TAKUMI 豊洲・津田沼 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)	
New 19:30-21:00 90min 陽ヨガ/アロマリセットヨガ 体験オススメ NOZOMI	New 19:30-21:00 90min ボディ・マインドコンディショニング TAKUMI	18:30-19:45 デトックス&リセット 体験オススメ SAKI	New 19:30-20:45 Good Night yoga 体験オススメ KURI			
		20:00-21:15 りらくすヨガ 体験オススメ SAKI				

能見台の平日夜がブラッシュアップ 能見台

新設された月曜夜に NOZOMI 先生が 90 分クラス!

【能見台・月曜 19:30-21:00 (90分)】陽ヨガ/アロマリセットヨガ
 いつも頑張っている自分の心と身体に目を向けて最初フローで動いていきます。後半は動いた心と身体をアロマの香りと共に癒していく時間。ボルスターやブランケットを取り入れて少しリストラティブ要素を取り入れたポーズも!心がスッパリしてきて自然とストレスと無縁のご自身になれる!



KURI 先生が内容凝縮した新クラスをご提案

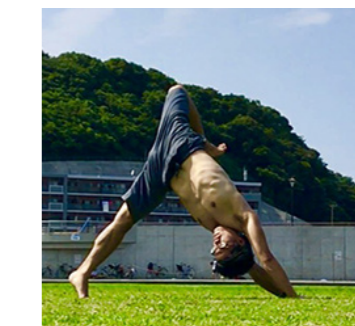
1日の疲れや緊張をほぐし、動から静へ。良い睡眠とリフレッシュした朝を迎えられるよう、心と体をリリースしましょう。
 【木曜 19:30-20:45 (75分)】 Good Night yoga



大人気 TAKUMI 先生! 豊洲&能見台にレッスン増!

豊洲・能見台

運動量の多い/少ない関係なく、大人気の TAKUMI 先生のクラス。ご要望におこたえして、豊洲では日曜日を2レッスンに。能見台では平日火曜夜に増設(期間限定)いたしました。今までスケジュール的に受講できなかった方も、この機会にぜひ受講ください。



【豊洲・日曜 11:30-12:45】フロー&リリース (発汗量弱)

【能見台・火曜 19:30-21:00】ボディ・マインドコンディショニング (オールレベル)

大好評だった「整体師に学ぶ」第二弾 豊・津・千 「セルフ腸セラピー&キッチン講座」開催決定!

インスタイルのコンセプト「カラダの内から外からキレイに」をそのまま体現いただけるワークショップです。講師は先の「整体師に学ぶ」でも登場いただいた現役整体師先生と、インスタイル料理教室のコラボレーションです。

セルフ腸セラピー & キッチン講座

カラダの内から外からキレイになる。

1/14 11:30~14:00 津田沼スタジオ 参加費: 5,500円
 1/28 11:30~14:00 豊洲スタジオ
 2/12 11:30~14:00 千葉スタジオ

InStyle Workshop

1/14 (日) 11:30~津田沼
 1/28 (日) 11:30~豊洲
 2/12 (月・祝) 11:30~千葉

おせち料理って意外と簡単! 今年は手作りできがですか? 12/30・AM10:00~

おせち料理って実はそんなに難しく無い。奇を衒わず創作系に逃げる事なく、昔から家庭で作られてきた「おせち料理」を作ります。
 【予定メニュー】伊達巻、黒豆、田作、栗きんとん、昆布巻き、ぶりの柚庵焼き、たたきごぼう、酢蓮、金柑の蜜煮、紅白なます、松前漬、海老のうま煮、味付け数の子、和風ローストビーフ (予告なく変更する場合があります)



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
---	--	------------------------------	-----------------------------------

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。

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

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、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