



2018,2月 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

★ 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
休館日	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 朝のハタヨガ 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 ベーシックヨガ MIHO
	13:15-14:30 経絡ヨガ ～整える～ 体験オススメ KEI				13:15-14:45 90 min ホリスティックヨガ 体験オススメ JIN	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				15:00-16:30 マインドフルネスヨガ 動・静 90 min 体験オススメ YUKKO	14:45-16:15 ダイハードヨガ TAKUMI 90 min
		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			
New 19:15~20:45 BORN TO YOG 悠紀 90 min	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	19:15-20:45 パワーヴィンヤサ intermediate 90 min RIE			

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。

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。

YUKKO 先生 WS

マインドフルネスヨガ 豊洲・千葉

約6年間「マインドフルネスヨガ」を提唱し続けた YUKKO 先生の満を持してのワークショップ開催です。さらに今回は看護師でもあり、高野山真言宗の僧侶の〈妙慶〉先生とのコラボもあり、とっても贅沢な内容になっております♪

豊洲・2/25 日曜 16:30~19:30
千葉・3/3 土曜 17:30~20:30

RYT200 春開講!

2/15 まで 超早割!

千葉・津田沼

告知前から、ご予約が席が埋まり始めている人気講座「全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座：千葉/津田沼開講版」。「開講日前日までは受け放題」(エアヨガは対象外・料理教室は材料費が別途必要)は、超早割引きサービスと合わせて利用できるお得な特典です。他にもご予約で出席できなかった講座の振替受講や理解できなかった講座のリトライ受講など、無理なく卒業に導く特典を豊富に備えています。インストラクターを目指す人もヨガを深めたい人も、是非ご検討下さい。

4月開講：千葉/津田沼 200 時間

BORN TO YOG の悠紀先生が千葉スタジオに登場!

千葉

ストレス発散ができればと軽い気持ちでヨガを体験し、心と体の変化に感動。「みんなに気軽にヨガをしてほしい」と思いティーチャーになると決めました。私自身、現在も学びと練習を大切にしています。楽しみながら呼吸とともに体を動かし、心も体も軽くなる感覚を伝えたいと思っています。

【千葉・火曜 19:15~20:45】 BORN TOYOG 悠紀先生

ニューヨーク発信のダーマヨガをベースとしたアーサナ中心のヨガです。太陽礼拝から始まり体を隅々まで伸ばしていき、ダイナミックなアーサナなど逆転のポーズにチャレンジしていきます。じっくりと自分の体と向き合い、内側の筋肉も鍛えられます。逆転のポーズ練習もあるので、楽しみながら全身の筋力 UP、またスタイルも良くなるメゾットです。

自分で行う腸セラピー

千葉

お腹をセルフマッサージして、腸の動きを高めてあげましょう。やさしく刺激を加えることで、お腹が活発に動き始めます。最後に優しいお粥を食べて、お腹をいたわってあげましょう。腸の動きが良い方もイマイチな方も、是非ご参加下さい。

【千葉・2/12 (月祝) 11:30~14:00】
参加費：5,500 円 ※プレミアム割引なし
※一般・会員共通価格

需要大幅拡大 キッズヨガ!

千葉・津田沼

インストラクターだけでなく、教育現場の方にもオススメ。ヨガは心身をリラックスさせることのできるプログラムです。深い呼吸とともに体を動かし、気持ちを落ち着かせるキッズヨガには子供にとって素晴らしい効果がたくさんあります。是非ご検討ください。

8th キッズヨガ インストラクター養成講座

<p>8日(木) 11:30~13:30 yukiko</p> <p>医食同源 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> 黒豆蓮子ごはん・海苔の佃煮 そばの実入り吉野汁 青梗菜と金針菜の春雨煮込み はと麦ルイポスティ <p>肌荒れしやすい春に向け、血液を造り、巡らす食材、解毒力が高める食材を使い、抵抗力の美肌を目指す献立です。</p>	<p>3日(土) 13:00~15:00</p> <p>14日(水) 11:30~13:30 tomoco</p> <p>ヘルシーデザート ¥1,250</p> <ul style="list-style-type: none"> チョコバナナのククロフ <p>バナナとメープルシロップのみの甘味で優しく仕上げるチョコククロフ。優しい甘さはバレンタインにいかがですか!? 1人1台(少し小さめ)袋にラッピングしてお持ち帰りで。</p>	<p>23日(金) 11:30~12:45 sano</p> <p>持ち帰り惣菜 100選 ¥1,000</p> <ul style="list-style-type: none"> 三色丼 うどとわかめの酢の物 きんぴらオイスター風味 <p>リバイバルメニューです。定番の三色丼ですが、鶏ひき肉に変えて豚肉で、お持ち帰り用には絹さやに変えて、小松菜でボリュームを。きんぴらはナッツをふりかけて美肌へ誘います</p>	<p>16日(金) 11:30~14:30 negishi</p> <p>季節のヘルシーパン ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆乳カスタードのりんごクリームパン <p>ほんわり優しい豆乳カスタードにあっさり煮詰めたりんごをトッピング。甘過ぎないクリームパンです</p>	<p>9日(金) 11:30~13:30 chie</p> <p>マクロビオティック ¥1,800</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きかぼちゃとかぶの雑穀クリームソースかけ ひじきとカレーピーマンのカシューソース ひよこ豆とイチゴのケーキ <p>雑穀にはビタミン・ミネラル、食物繊維が豊富! しかも美肌効果がある上、ペクチンが豊富で腸の動きもよく含まれます! 優秀食材の雑穀を使った料理やスイーツをメインにご紹介します!</p>
<p>18日(日) 13:30~15:30 kazuya</p> <p>アーユルヴェーダの食 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> ゴア風ベジタブル・チャクティ タマリンドライス <p>タマリンドはカレーやお菓子などに使われ、独特の香りと酸味、とろみを加えるのが特徴。酸味には疲労回復効果や整腸作用が期待できますよ。</p>	<p>15日(木) 11:30~13:30 / 18日(日) 10:30~12:30 kazuya</p> <p>ヴィーガン料理 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> キノコとインゲン豆のヴィーガン・バーガー キヌアのサラタライス <p>食事で取り入れなければならないアミノ酸の9種類すべてを含み、宇宙食として評価されているスーパーフードキヌアを使ったサラタライスで美を極めよう。</p>			