

2018,2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 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	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	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	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			13:00-14:15 ダイハードヨガ TAKUMI		
2/12 (月・祝) は祝日プログラムとなりますので、ご注意ください						
		18:30-19:45 デトックス&リセット 体験オススメ SAKI				
		20:00-21:15 りらくすヨガ 体験オススメ SAKI				
19:30-21:00 90 min 陽ヨガ / アロマリセットヨガ 体験オススメ NOZOMI	19:30-21:00 90 min ボディ・マインドコンディショニング TAKUMI		19:30-20:45 Good Night yoga 体験オススメ KURI			

休館日

2/25 豊洲スタジオ 16:30~19:30
 千葉スタジオ 17:30~20:30

YUKKO 先生 WS マインドフルネスヨガ

豊洲・千葉

身体を鍛えるように、心を鍛える。女性講師が伝える マインドフルネス ヨガ

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〈妙憂〉先生とのコラボもあり、とっても贅沢な内容となっております♪

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

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

ヨガインストラクター向け 「あなたらしさが伝わるプロフィールの作り方」

津田沼

オーディションや、レッスン紹介用に「あなたらしさが伝わるプロフィール」をつくりたい。ヨガフェスタやその姉妹企画カフェヨガのオーディションに携わり、トップティーチャーとして活躍する講師を多数輩出してきた伊藤香奈がお届けする人気のコンテンツです。

【津田沼・3/21 (水・祝) 10時~12時】
 参加費：5,000円

豊洲で RYT200 の短期集中講座登場!

豊洲

3月開講土曜/祝日コース

いよいよ3月に迫った RYT200 豊洲・短期講座。開講日までフルタイムで受け放題の特典、忙しい方に嬉しい振替制度、よく理解できなかった講義の再受講可能など、様々なサポートで無事卒業まで導きます。

豊洲・短期集中講座
 全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座
 2018年3月開講 200時間

祝日特別プログラム 2/12 (月・建国記念日振替休日)

テーマはそれぞれの先生にお任せ! もっとも得意な内容で開講いたします♪

豊洲 スタジオ	津田沼 スタジオ	能見台 スタジオ
KACO ヨガを日常的に取り組みようになった原動力は『楽しさ』でした。レッスンに来てくださった方に『またやりたい!』と感じていただける楽しさを提供することができ、それがヨガの練習を続けるきっかけとなってもらえたらと思っています。	KAORI ヨガに出会った全ての人に、ヨガをすることで身体の変化を感じていただきたいと考え、ヨガのインストラクターになりました。身体の使い方を意識できるようなインストラクションを心がけています。身体の変化を感じながら一緒にヨガを深めていきましょう。	SHIZUE 妊活がきっかけで骨盤底筋を知り、女性にとって骨盤底筋の大切さを感じた為、資格を取得し、骨盤底筋ヨガを研究。骨盤底筋の大切さと骨盤底筋ヨガを教えています。自分自身の生理痛が改善し、基礎代謝も上がったので、この効果を1人でも多くの女性に伝えていきたいと思っています。
10:00-11:15 腸腰筋活性化ヨガ Lv.1 レッソンの初めに腸腰筋について短いレクチャーを行います。それにより、自分の腸腰筋がどこにあるのかを頭の中に描きます。その後、アーサナの中でも特に前屈と後屈にフォーカスし、腸腰筋の使い方を説明しながら動いていきます。腸腰筋の柔軟性を高め、しっかりと使えるようにすることで、普段行っているアーサナを怪我なく深めることを目指します。Lv.1 座位と膝位を中心に行います。	10:00-11:15 ハタヨガ bodybasic 呼吸と共にベーシックなポーズを行うクラスです。身体の動きや使い方を感知しながらじっくり動きましょう。	10:00-11:30 女性のための Yoga [女性限定] ~骨盤底筋を考える~ 骨盤底筋を理解してもらう為に、解剖学について簡単に分かりやすく解説し、それらを意識した呼吸とアーサナを行います。産後の方、尿漏れ・生理痛にお悩みの方、深い呼吸がなかなか出来ない方に特にオススメです。 ・全米ヨガアライアンス RYT200 (インスタイル) ・Bliss Baby Yoga マタニティーヨガインストラクター ・レスリー・ハワードベルヴィックフロア (骨盤底筋) ヨガ認定インストラクター
11:30-12:45 腸腰筋活性化ヨガ Lv.2 Lv.2 では主に立位のアーサナを使って腸腰筋を活性化させていきます。	11:30-12:45 ハタヨガ body ベーシックなポーズ～アドバンスのポーズまで身体の動きを意識しながら行うクラスです。basic より運動量が高くなります。少し難しいポーズにチャレンジしたい方にオススメです。	千葉 スタジオ ワークショップの開催がありますので、別ポスターをご覧ください

漁師さんの料理教室

津田沼にて開催! イケメン漁師もやって来る!

2/10 (土) 18:00~ あきれるまで

漁港から魚介を直送していただくので、魚種は不明ですが、鹿児島島の焼酎の登場はほぼ間違い無し! 教えていただく漁師さんは、山口からはご存知酒井さんと、鹿児島からイケメン漁師の川畑さんです!