



2018,3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 Last Run 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 Last Run 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 90 min マインドフルネスヨガ 動・静 体験オススメ YUKKO	14:45-16:15 90 min ダイハードヨガ TAKUMI
	マタニティの方の参加無料《期間限定》 時間と発汗量を変更しています	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	18:30-20:00 90 min エアヨガ (アクティブ) 予約制 RIE	19:15-20:45 90 min パワーヴィンヤサ intermediate RIE	
	19:30～21:00 90 min BORN TO YOG 悠紀	20:00-21:30 90 min じゅくりヨガ SATOMI	20:15-21:30 エアヨガ (アクティブ) 予約制 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。

4月開講 3/末まで早割
津田沼&千葉コース
全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座

津田沼・千葉
RYT200 春開講
3/末まで早割!
全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座

エアヨガ 豊洲
アドヴァンスコース登場!
インストラクター養成講座
4月開講・2/末まで早割

1000時間以上のエアヨガレッスンの実績を持つ講師

が実践経験と知識を基に、より深い解剖学・生理学知識を掘り下げて伝えていきます。未発表のポーズを新たに含むアドヴァンスポーズを 80種類以上に加え、中級から上級者向けクラスで行えるフロームーブメントも学び、アドヴァンスポーズを指導・アシスト出来る技術を培います。

アドヴァンスポーズ習得と指導の目的のため、エアヨガレッスン経験がある方かレッスンを 20回以上受講されている事が望ましいです。

座：千葉/津田沼開講版)。インスタイル独自の特典である「開講日前日まではフルタイム会員と同等に受け放題」(エアヨガは対象外・料理教室は材料費が別途必要)は、早割引きサービスと合わせて利用できるので、とってもお得な特典です。その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。

TOMOCO 先生は千葉最南端・館山にお引越し♪
長年の夢だった「海の近くに住む」をいよいよ実現しようとする tomoco 先生。でもそうなればレギュラーレッスンを担当し通うことが困難になるため、一度その担当から外れます。今後はイベントやワークショップなどの楽しい企画に登場されます。まずは小さなお別れに是非ご参加ください。

津田沼・千葉の「産後・マタニティヨガ」クラスの、マタニティの方は参加無料へ！ [5月末日まで]
期間限定で、津田沼・千葉で開講する「産後・マタニティヨガ」クラスに参加されるマタニティの方は、入会手続きをさせていただきだけで、ご利用を無料とさせていただきます。この機会に是非ご参加ください。

14:45-16:00
産後・マタニティヨガ
予約・チケット制 KEI

3/21 (水・春分の日) 祝日特別プログラム 悠紀先生

10:00-11:15
BORN TO YOG Vol.1
呼吸と体を連動させ、シールシャーサナ・三点倒立などの逆転のポーズへとつなげます。初めての方でも壁を使って行います。

11:30-12:45
BORN TO YOG Vol.2
呼吸と体を連動させ、ピンチャムユラーサナ・ハンドスタンド・三点倒立などなどの逆転のポーズへとつなげます。

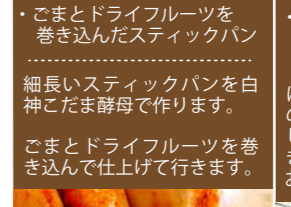
16日(金) 11:30~12:45
持ち帰り惣菜 ¥1,250 sano
・鯖の味噌煮
・菜の花の辛しピーナツ和え
・手羽先揚げ

定番鯖の味噌煮のコツを覚えていきましょう。ご飯がすすんでしまう一品です。菜の花は少しからしの入ったピーナツ和え。手羽先揚げはお好みで胡椒をたっぷり。



25日(日) 10:00~13:00
季節のヘルシーパン ¥1,500 negishi

・ごまとドライフルーツを巻き込んだスティックパン
細長いスティックパンを白神こだま酵母で作ります。
ごまとドライフルーツを巻き込んで仕上げます。

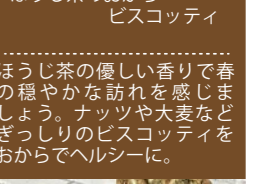


産後・マタニティヨガは前日13:00までの予約が必要で、その時点で予約0人の場合は閉講とさせていただきます

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

15日(木) 11:30~13:30
15日(木) 19:00~21:00
24日(土) 13:00~15:00
ヘルシーデザート ¥1,250 tomoco

・ほうじ茶のおからビスコッティ
ほうじ茶の優しい香りで春の穏やかな訪れを感じましょう。ナッツや大麦などぎっしりのビスコッティをおからでヘルシーに。



8日(木) 19:00~21:00
アーユルヴェーダの食 ¥1,500 kazuya
・Uttapam (ウッタパム)
・ピーナツ・チャットニ

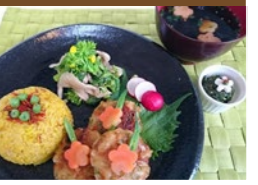
お好み焼きと言ったら関西ですが、アーユルヴェーダでは南インド風お好み焼き「Uttapam」(ウッタパム)を作ります。お楽しみに!



10日(土) 11:30~13:30
医食同源 yukiko ¥1,500

・山柵子タケノコごはん
・味噌玉の即席みそ汁
・切干大根餅・紅花プーアル茶
・菜の花と舞茸のナムル

山柵子(くちなしの実)、菜の花、舞茸、大根、筍、玄米等の食薬を振り入れ、冬に溜まった余分な脂肪をデトックスする献立です。味噌玉はひとつお持ち帰りです。



30日(金) 11:30~12:45
パスタ 100選 ¥750 konishi
No.008 (塩系)
肉パスタ (ショートパスタ使用)

牛ステーキ肉、ソーセージ、厚切りベーコン、チーズをたっぷり使用し、ショートパスタと一緒にオープンで焼き上げました。空腹の時にオススメしたい一品です。



23日(金) 11:30~12:45
パスタ 100選 ¥1,000 konishi
No.026 (トマト系)
海老のトマトパスタ

《15食分限定》山口県柳井から取り寄せた大きめの養殖海老を使用したトマトパスタ。海老のタシが効いたソースとリングイネパスタとの相性抜群。

