



2018,3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	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
3/21 (水・祝) は祝日プログラムとなりますので、ご注意ください。夜の時間帯にはレッスンはありませんので、ご注意ください。	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 Last Run	
		18:30-19:45 デトックス&リセット 体験オススメ SAKI				
19:30-21:00 90 min Last Run 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	20:00-21:15 りらくすヨガ 体験オススメ SAKI	19:30-20:45 Good Night yoga 体験オススメ KURI			

4月開講 3/未まで早割
津田沼&千葉コース
RYT200 春開講♪
3/未まで早割!
全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座

「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」。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。

エアヨガ 豊洲
アドヴァンスコース登場!
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。

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。



幸せエネルギー全開の yuka 先生登場! 豊洲

心も体も健康に生きることをヨガは可能にしてくれ、そして自分の周りの家族や友人との関わり方にも変化をもたらしてくれます。幸せエネルギーに満たされた時間を皆さまと共有させて頂きたいと思っております。



◇全米ヨガアライアンス 200 終了◇親子&キッズヨガベーシック終了◇骨盤調整ヨガ TT 終了◇筋調整ヨガ TT 終了◇ヨガ解剖学 TT 終了◇キレイになるヨガ TT 終了
【豊洲・水曜 10:00~】Live Well Yoga basic
ヨガの基本的なポーズをプロップスを使用してアライメントを確認しながら進めていくクラス
【豊洲・水曜 11:30~】Live Well Yoga power
太陽礼拝をベースにポーズを組み合わせてダイナミックに体を動かしていくクラス

KAZUYA (富岡和也) 先生。久々のワークショップ「yoga とアーユルヴェーダ」 豊洲・津田沼

ヨガをする方に取り入れて頂きたい、インド伝承医学のアーユルヴェーダの密接な関連を五感を通じて感じてもらうワークショップです。アーユルヴェーダ治療院にて料理を教えた経験を持つ Kazuya (富岡和也) 先生の調理デモンストレーション、アーユルヴェーダ的南インドの定食(ミールス)を本場の食べ方で頂く。さらにアーユルヴェーダの体質別食事法、スパイス、ハーブなどを日常に使いやすい形でわかりやすく講義を進めていきます。



●津田沼スタジオ 3/25 (日) 11:30~14:00
●豊洲スタジオ 4/15 (日) 11:30~14:00
持ち物) ハンドタオル・エプロン
受講費: 会員 4,000 円 (プレミアム割引適用有り) 一般 4,500 円

3/21 (水・春分の日) 祝日特別プログラム

SUZUKA

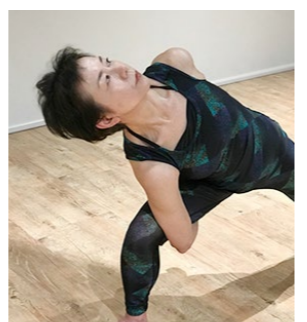


10:00-11:15
アライメントヨガ
基本的なアーサナを正しいアライメントを中心に進めていくクラスです。 予約優先・定員 11 名

11:30-12:45
フローヨガ
太陽礼拝を中心に連続的にアーサナを展開していくクラスです。 予約優先・定員 11 名

初心者の方にもわかりやすく、アライメントの確認をしっかり行います。 豊洲

健康の為に初めてヨガでしたが、このヨガを通じて出会った方々に「何気ない日常が意義ある時に」そんなお手伝いをさせて戴く事が出来たらと思います。



【豊洲・月曜 19:00~20:30】アライメントフローヨガ
このクラスでは土台(足)を強く使い背筋を伸びやすくし、美しい姿勢に導く事を目指しています。美しい姿勢とは内面にも好影響です。前半は呼吸観察・身体の解しを行い、一般的クラスで活用されているポーズのアライメントについて確認を行います。後半ではポーズをアレンジしながらゆったりとフローで進めていきます。強度が少し増しますが、初心者の方々をはじめ幅広い方々にお勧めします。