



2018,3月 inStyle 津田沼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
☎047-472-4711 ✉ tsudanuma@instyle.sc

千葉県船橋市前原西 2-13-25

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。でもそうなら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

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行きます。強度が少し増しますが、初心者の方々ははじめ幅広い方々にお勧めします。

SATOMI 先生津田沼火曜夜にお引越し♪ 津田沼

津田沼土曜は Last Run !

【津田沼・火曜 19:00~20:15】

シェイプ&ゆったりリラックスヨガ

前半は身体にフォーカスしてアクティブに動いていき、後半は深い呼吸に意識を向けて日常の緊張から開放していきます色々なアサナを通じて少しずつ柔軟な身体に導いて、無理なく筋力をつけていき、ゆったり身体を動かす事での心地良さを感じて頂きたいクラスです。



【津田沼・火曜 20:30~21:30】じっくりパワーヨガ

深い呼吸に意識を向けてポーズをじっくりマイペースでとっていきます。ゆっくりじっくり動く事でインナーマッスルや体幹、各部位にアプローチをして強くなやかな身体作りをしていきます。チャレンジポーズのワクワクドキドキ感もお伝えしていきたいクラスです。

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。

津田沼・千葉

14:45-16:00
産後・マタニティ
ヨガ

予約・チケット制 KEI

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

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

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。

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>医食同源 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> 山茄子タケノコごはん 味噌玉の即席みそ汁 切干大根餅・紅花アーユル茶 菜の花と舞茸のナムル <p>山茄子(くちなしの実)、菜の花、舞茸、大根、筍、玄米等の食薬を摂り入れ、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ます。</p> | <p>ヘルシーデザート ¥1,250</p> <p>・ほうじ茶のおからビスコッティ</p> <p>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。</p> | <p>持ち帰り惣菜 ¥1,250</p> <ul style="list-style-type: none"> 鯖の味噌煮 菜の花の辛しピーナツ和え 手羽先揚げ <p>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ひと品です。菜の花は少しから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。</p> | <p>トルコ料理 ¥1,800</p> <ul style="list-style-type: none"> トルコ風揚げパイ レッドレンズ豆のだんご ヨーグルトを使ったピーツのサラダ <p>主婦たちが集まって「ハウスパーティー」をよくやります。紅茶やコーヒーを飲んだり、自分たちが作ったパイなどを食べたり。今回は、そんなパーティーをイメージしたメニューにしました!</p> | <p>季節のヘルシーパン ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> ごまとドライフルーツを巻き込んだスティックパン <p>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て行きます。</p> |
| <p>料理のきほん ¥1,250</p> <ul style="list-style-type: none"> 炊飯器で炊く赤飯 白身魚のレモン醤油焼き 卵豆腐のお吸い物 山椒なめたけ <p>お祝い事につきもののお赤飯を炊飯器で気軽に作りましょう。切り身の白身魚をレモン醤油に漬けて、あっさり仕上げます。卵豆腐のお吸い物はあらたまった席に華やかさを添えてくれます。</p> | <p>マクロビオティック ¥1,800</p> <ul style="list-style-type: none"> 菜の花とたくあんごはん ~人参ナムルのせ~ セロリと葛切りのスープ ピリ辛甘酒味噌炒め <p>春の排出を促すには腸を整えるところから!旬の食材や発酵食品で腸をサポートしてデトックスを促す要素満載でお送りします。手作りの葛切りを使ったスープもご紹介していきますよ!</p> | <p>アーユルヴェーダの食 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> Uttapam (ウッタパム) ピーナツ・チャットニ <p>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!</p> | <p>ヴィーガン料理 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> ヴィーガン カシューグリーンカレー ココナツミルクとタピオカのデザート <p>タイの食材を使ったヨーロッパ風ヴィーガンアレンジのグリーンカレーです。タピオカのデザートと一緒にどうぞ。</p> | <p>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人の場合は開講とさせていただきます</p> |
| <p>パスタ 100選 ¥750</p> <p>No.008 (塩系) 肉パスタ (ショートパスタ使用)</p> <p>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。</p> | <p>パスタ 100選 ¥1,000</p> <p>No.026 (トマト系) 車海老のトマトパスタ</p> <p>《15食分限定》山口県柳井から取り寄せた大きめの養殖車海老を使用したトマトパスタ。海老のダシが効いたソースとリングイネパスタとの相性抜群。</p> | <p>パスタ 100選 ¥750</p> <p>No.046 (クリーム系) 生ハムとキノコの豆乳パスタ</p> <p>ワサビを効かせた豆乳スープと旨味たっぷりの生ハムとたっぷり散らしたチーズと黒コショウがとっても合います。食べ終わることが名残惜しく感じます</p> | <p>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</p> | |

エアヨガ 豊洲
インストラクター養成講座
アドヴァンスコース
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。

会員なら無料で使える『自主練枠』登場! 豊洲・津田沼

スタジオの未使用時間をインスタイル会員様に開放いたします。「家ではなかなか集中できない」「オーディションが近い」などの方はご自由にご利用ください。○会員様のみ使用可(お友達不可) ○あくまでもご自身の練習のための利用目的に限らせていただきます ○事前予約必要 ○使用後のモップがけなどの最低限の掃除をお願いします。

15:00-16:30
自主練枠

2018,3月 inStyle 津田沼スタジオスケジュール

| 火 Yoga | |
|-------------|-------------------------------|
| 10:00-11:15 | イシュタヨガ Lv.1 体験オススメ MITSUYO |
| 11:30-13:00 | イシュタ&リストラティブ 予約制 MITSUYO |
| 13:15-17:00 | 自主練枠 予約制 |
| 19:00-20:15 | シェイプ&ゆったりリラックスヨガ SATOMI |
| 20:30-21:30 | じっくりパワーヨガ SATOMI |

| 水 Yoga | | Cooking | | | |
|-------------|------------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| | | 07 | 14 | 21 | 28 |
| 10:00-11:15 | 陰ヨガ MIZUE | | | | |
| 11:30-12:45 | スローヴィンヤサ MIZUE | 11:30-12:45 パスタ100選 No.046 konishi | 11:30-13:30 ヘルシー デザート tomoco | 11:30-13:30 祝日 プログラム sano | |
| 13:00-14:15 | Moon Cycle Yoga 子連れ参加OK! TOMOKO | | | | |
| 19:00-20:15 | ヨガベーシック 体験オススメ nanako | 19:00-20:15 パスタ100選 No.046 konishi | 19:00-21:00 ヘルシー デザート tomoco | | 19:00-21:00 料理のきほん sano |
| 20:30-21:45 | フローヨガ nanako | | | | |

| 木 Yoga | | Cooking | | | | |
|-------------|----------------------------------|---------|--|----|----|-------------------------------|
| | | 01 | 08 | 15 | 22 | 29 |
| 10:00-11:15 | デトックスフローヨガ relax RIE | | | | | |
| 11:30-12:45 | デトックスフローヨガ active RIE | | 11:30-13:30 アーユルヴェ エーダの食 kazuya | | | |
| 13:00-14:15 | 和らぐヨガ 体験オススメ CHIKA | | 14:30-16:30 ヴィーガン 料理 kazuya | | | |
| 18:30-19:45 | 和らぐヨガ CHIKA | | | | | 19:00-21:00 医食同源 yukiko |
| 20:00~21:15 | 和らぐヨガスローメディテーション 体験オススメ CHIKA | | | | | |

3/21 (水・春分の日) 祝日特別プログラム

| 津田沼 スタジオ | |
|---|--|
| SAWAKO | sano |
|  |  |
| 10:00-11:15 パクティフロー 古典的なヨガの4つの道の1つで愛と献身のヨガ。主に胸や喉を解放し流れる様に動くフロースタイルです。 | 11:30-13:30 カラフルおはぎ 和菓子のような洋菓子の様な。。おはぎをカラフルに作ってみませんか。あんこもち米をベースに丸く小さなおはぎを拵えました。抹茶であったり、みかんジャムであったり、白みそであったり、おはぎをデザインしてみましょう。 材料費：1,500円 予約制 |
| 11:30-12:45 ベーシックヨガ 呼吸に合わせてベーシックなポーズを取りながら内観するようにご自身の身体と対話していきます。 | |

| 金 Yoga | | Cooking | | | | |
|-------------|--|-------------------------------|-------------------------------|---|---|----|
| | | 02 | 09 | 16 | 23 | 30 |
| 10:00-11:15 | 目覚め・りらくすヨガ 体験オススメ YUKO | | | 10:00-13:00 季節のヘルシー パン negishi | | |
| 11:30-12:45 | ベーシックヨガ YUKO | 11:30-12:45 持ち帰り惣菜 sano | 11:30-13:30 医食同源 yukiko | 11:30-13:30 マクロビオ ティック chie | 11:30-13:30 料理のきほん sano | |
| 13:00-14:15 | 産後・マタニティヨガ 予約・チケット制 KEI マタニティの方の参加無料《期間限定》 | | | | | |
| 19:00-20:15 | りらくすヨガ AYUMI | 19:00-20:15 持ち帰り惣菜 sano | | 19:00-21:00 マクロビオ ティック chie | 18:30-21:30 季節のヘルシー パン negishi | |
| 20:30-21:30 | デトックスヨガ AYUMI | | | | | |

| 土 Yoga | | Cooking | | | | |
|-------------|------------------------------------|--|----|---------------------------------------|------------------------------|---|
| | | 03 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| 8:45-9:45 | 朝ヨガ 体験オススメ tomoco | | | | | |
| 10:00-11:15 | イシュタヨガ Lv.1 予約優先 体験オススメ MITSUYO | 10:00-12:00 アーユルヴェ エーダの食 kazuya | | | | |
| 11:30-12:45 | イシュタヨガ Lv.1&2 MITSUYO | | | 11:30-13:30 ヘルシー デザート tomoco | 11:30-13:30 トルコ料理 banu | 11:30-12:45 パスタ100選 No.008 konishi |
| 13:00-14:15 | ゆったりリラックスヨガ 体験オススメ SATOMI | | | | | 13:00-14:15 パスタ100選 No.026 konishi |
| 14:30-15:45 | じっくりパワーヨガ SATOMI | | | | | 14:45-16:45 カクテル作り 自習室 konishi |
| 16:00-17:00 | 自主練枠 予約制 | | | | | |

| 日 Yoga | | Cooking | | | |
|-------------|------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--|---|
| | | 04 | 11 | 18 | 25 |
| 8:45-9:45 | リセットヨガ 体験オススメ AOI | | | | |
| 10:00-11:15 | リフレッシュヨガ 体験オススメ AOI | | | | |
| 11:30-12:45 | 経絡ヨガ~丹田集中~ KEI | 11:30-13:30 医食同源 yukiko | 11:30-13:30 マクロビオ ティック chie | 11:30-14:00 yoga と アーユルヴェ エーダ WS KAZUYA | |
| 13:00-14:15 | 経絡ヨガ~整える~ KEI | | | | |
| 14:30-15:45 | パワーヨガ YUKO | 14:30-15:45 持ち帰り惣菜 100選 sano | | | 15:00-18:00 季節の ヘルシー パン negishi |
| 16:00-17:15 | りらくすヨガ 体験オススメ YUKO | | | | |

- 発汗量小：初心者向け 料理教室
- 発汗量中：初心者~経験者向 予約優先
- 発汗量大：経験者・上級者向 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
- 90min：90分のロングクラスです

- 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となります
- ★：先生は同じですが、内容や発汗量に変更があったクラス
- New：新しい先生の新しいクラスです