



2018,4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
New	10:15-11:30 朝のヨガ 体験オススメ SAICO	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
	11:45-13:00 エアヨガ (ビギナー) SAICO 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	11:30-13:00 イシュタ & リストラティブ 90 min 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
New	13:15-14:30 経絡ヨガ ~整える~ 体験オススメ KEI				13:15-14:45 ホルスティックヨガ 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
休館日	マタニティの方の参加無料 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 デトックスフロー X エアストラティブ 90 min 体験オススメ 予約制 RIE	19:15-20:45 パワーヴィンヤサ intermediate 90 min RIE		
		19:30~21:00 BORN TO YOG 悠紀 90 min	20:00-21:30 じゅくりヨガ SATOMI 90 min	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。

ヨガと武道

講師：橋谷洋隆 先生
サポート：JIN 先生

4/29 16:45-19:45 参加費：一般 5000円 会員 4000円 (プレミアム割引有)

inStyle Yoga Teacher Training



大人気の SAICO 先生が 火曜午前に登場

10:15~11:30 朝のヨガ
11:45~13:00 エアヨガ (ビギナー)
ヨガとエアヨガの両方できる数少ないインストラクターの SAICO 先生が登場です。
千葉スタジオのエアヨガは月会員の方なら差額なしで受講できるので、連続受講も可能です。

料理は一気に3名の講師がデビュー
韓国家庭料理：Rika 先生
ヨガのためのベジパワープレート：fumi先生
はじめての漢方講座：竹中先生

4/15 (日) 10:00~12:00 negishi
ヘルシーデザート ¥1,250
・甘夏のクラフティ
・甘夏ビール

4/18 (水) 11:30~12:45 sano
持ち帰り惣菜 ¥1,250
・海老と卵のお弁当グラタン
・切り干し大根とリンゴのサラダ
・ジャーマンポテト

4/27 (金) 11:30~13:30 sano
料理のきほん ¥1,250
・エビピラフ
・厚揚げのタンドリーチキン風
・ほうれん草のシーザーサラダ

4/5 (木) 19:00~21:00 kazuya
アーユルヴェーダの食 ¥1,500
・ホウレン草とムング豆のカレー (Dal Parak)
・インゲン豆のケララ風炒め

4/13 (金) 10:00~13:00 negishi
季節のヘルシーパン ¥1,500
・イングリッシュマフィン

4/7 (土) 11:30~13:30 yukiko
医食同源
・春菊とセロリの蕎麦サラダ
・精進茶碗蒸しのそばのあんかけ
・ジャスミン茶

4/1 (日) 14:00~16:00 fumi
ヨガのためのベジパワープレート ¥1,500
・8種類のベジフルパワーサラダ ~アラファエル入り~
・エナジーナッツボール ¥1,500

4/8 (日) 11:30~13:30 Rika
韓国家庭料理 ¥1,500
・ツナとえびまの葉のキンパ
・豆もやしスープ
・コーン茶

New

4/1 (日) 14:00~16:00 fumi
アラファエルとは中東で食べられているお豆のコロッケとても人気がある料理。ヘルシーでかつタンパク質が豊富なサラダ。エナジーボールはノンシュガー。強く美しいカラダを作りたい方へ是非。

New

ヨガ哲学入門

ポーズをとる事は、ヨガのほんの一部だという話を聞いた事はありませんか？その真意に触れ深く深いヨガの世界の入り口に立つため、一番有名な經典の「ヨーガスートラ」「バガヴァッド・ギーター」を中心としたヨガ哲学の解説を行います。

5/12日・19日、7/7日・14日
全て土曜・17:30~21:30 全16時間 (小休止含む)
インスタイル豊洲スタジオにて 講師：MIZUE 募集人数：10名

参加費：49,800円 (一般・会員共通)
※RYT200との合同講座となります
※理解を深めるために、事前に読んでいただきたい推奨図書があります

inStyle Yoga

MIZUE 先生 豊洲による判りやすいヨガ哲学の解説

ポーズをとる事は、ヨガのほんの一部だという話を聞いた事はありませんか？その真意に触れ深く深いヨガの世界の入り口に立つため、一番有名な經典の「ヨーガスートラ」「バガヴァッド・ギーター」を中心としたヨガ哲学の解説を行います。

津田沼・千葉 RYT200 いよいよ最終募集開始!

千葉・日曜4/22 開講
津田沼・月曜4/23 開講
全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座 200時間。4月下旬開講で、いよいよ最終募集開始です。
ヨガを仕事にしたい人にも、深めたい人にもオススメです!

全米ヨガアライアンス認定 千葉・津田沼 インストラクター養成講座 200時間

1. 長期コース じっくり1年かけて取得する
① 長期・千葉・日曜コース：2018年4月22日 (16:30-20:30) ~
② 長期・津田沼・月曜コース：2018年4月23日 (10:00-14:00) ~

2. 短期コース 6ヶ月で取得する (千葉・津田沼を組み合わせる)
③ 短期・2018年4月開講コース：2017年4月22日 (16:30-20:30) ~

受講料 ¥448,000 (税込)

inStyle Yoga Teacher Training Course

津田沼・千葉 RYT200 いよいよ最終募集開始!

千葉・日曜4/22 開講
津田沼・月曜4/23 開講
全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座 200時間。4月下旬開講で、いよいよ最終募集開始です。
ヨガを仕事にしたい人にも、深めたい人にもオススメです!