



2018,4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
 ☆先生は同じで、内容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
 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
 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 ヨガビギナーズリフレッシュ 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) NORI 目覚めの朝ヨガ (偶数週) JUNKO アロマ&フェイシャルヨガ 体験オススメ
★ 11:30-12:45 アサナプラクティス LV.1 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) NORI ベーシックハタヨガ (偶数週) JUNKO やさしいパワーヨガ
	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					
	豊洲 KAZUYA (富岡和也) 先生 「yoga とアーユルヴェーダ」 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str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。 ●豊洲スタジオ 4/15 (日) 11:30～14:00 受講費:会員 4,000円(プレミアム割引適用有り) 一般 4,500円	18:30-19:45 デトックス & リセット 体験オススメ SAKI	19:30-20:45 Good Night yoga 体験オススメ KURI	New 18:30-19:45 アサナプラクティス LV2 TAKUMI		
		20:00-21:15 りらくすヨガ 体験オススメ SAKI			20:00-21:15 ヨガビギナーズリラックス 体験オススメ TAKUMI	



豊洲
KAZUYA (富岡和也) 先生
「yoga とアーユルヴェーダ」

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str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。
 ●豊洲スタジオ 4/15 (日) 11:30～14:00
 受講費:会員 4,000円(プレミアム割引適用有り) 一般 4,500円

大人気の TAKUMI 先生 能見台は月曜朝は再構築 金曜夜は新規設定!



【発汗量小・中・大と、それぞれのニーズに合わせたレッスンを提供します。また自分自身が yogi として、指導者として常にアップグレードを重ね、より良いものを皆様にシェアし続けていくとお約束します。全てのクラスにおいてポーズの熟練度や体力は問いません。お互いを敬い、各々が今の自分がやるべきことに気づき、共有できる空間を一緒に創り出していきましょう! (月曜日中の2本はクラス名を変更しています)

【能見台・月曜 10:00～11:15】**ヨガビギナーズリフレッシュ**
 「呼吸」を深めることを最優先に。呼吸に合わせたのびやかなフローで1週間の始まりを気持ちよく! 初心者はもちろん、慣れている方もビギナーマインドで呼吸を見つめ直していきましょう。

【能見台・月曜 11:30～12:45】**アサナプラクティス LV.1**
 太陽礼拝をベースにしたフローの中に、基本的なポーズを丁寧に練習していきます。ヨガをやらされるのではなく、ご自身が身体と向き合っていく習慣を作ります。誰でもOKなオールレベルクラスです。皆さんのご参加をお待ちしています!

【能見台・金曜 18:30～19:45】**アサナプラクティス LV.2**
 太陽礼拝をベースに基本の徹底と、バリエーション多彩なシークエンスで飽きのこないクラス構成。ヨガの熟練度は問いません。自分の可能性を広げていきたい方、日常に遊び心を持ちたい方、待ってます!!

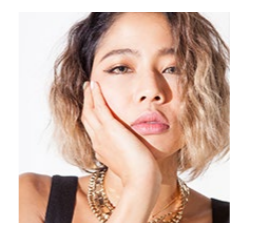
【能見台・金曜 20:00～21:15】**ヨガビギナーズリラックス**
 「呼吸」を深めることを最優先に。呼吸に合わせたゆったりとしたフローで1週間溜め込んだストレスからの解放感を体感します。特に吐く息を長く繊細に、呼吸によって起こるリラクゼーション効果を高めていきます。

4/30 (月・祝日)～5/6 (日) は、GW 特別プログラムで営業いたします。お楽しみに! 全スタジオ

期間中は、日中だけのレッスンになりますが、その分凝縮し普段とは違う特別感のある内容で開講いたします。忙しくて普段参加できなかったレッスンもこの機会に足をお運びいただき、ご自身の指向の幅も広げていただきたけり体験型のワークショップです。



4/11(第2週目)～START
【豊洲・水曜 10:00～11:15】エアヨガ (ビギナー・日米中トリリンガル) YU
 おやすみをいただいていた YU 先生が復帰。日本語・英語・中国語の3ヶ国語を参加者に合わせて使い分け、エアヨガの魅力をお伝えします。



【豊洲・水曜 11:30～12:45】骨盤調整エアヨガ OTAE
 女性には嬉しい骨盤にフォーカスしたエアヨガクラスです。布の張力と空中での重力を使い、より効果的な骨盤調整ヨガをお伝えします

津田沼・千葉
RYT200 いよいよ最終募集開始!
【千葉・日曜 4/22～】
【津田沼・月曜 4/23～】
 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したい講座です。

千葉
武道の身体原理をヨガに活かす
【千葉・4/29 (日) 16:45～19:45】
 武道とヨガは全然違うように思われるかもしれませんが、表現方法が違うだけでヨガとの共通点や応用できることは多いです。初級者から上級者まで楽しんでいただける体験型のワークショップです。

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雅楽図書があります

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。