

2018,4月 inStyle 豊洲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

☎03-5534-8788

✉toyosu@instyle.sc

江東区豊洲 3-2-24 豊洲フォレシア 1F

大人気の TAKUMI 先生が津田沼に登場！ 能見台は4枠大増設！

津田沼【津田沼・土曜 13:00

～14:15】ダイハードヨガ

ヴィンヤサヨガに、ファンクショナルトレーニングを取り入れた新しいスタイルのパワーヨガ。ポーズの完成度は問いません。初心者でも汗をかきたい方、お待ちしています！



【津田沼・土曜 14:30～15:45】ヨガビギナーズ

「呼吸」を深める事を最優先に。日々の忙しさや心配事のストレスを、呼吸に合わせたポーズを取る度に軽くしていきましょう。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。

水曜朝のエアヨガ トリリンガルクラス と骨盤調整クラスでさらに充実!!

【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



料理は一気に3名の講師がデビュー

料理教室

はじめての漢方講座：竹中先生

認知症の母の介護と自身の不調により様々なドクターショッピングの末、東洋医学にたどりつき学びを深めるため漢方スクールに通う。心身の調和をはかるためヨガ養成講座を受講し RYT200 を取得しました。講座は9月まで月替わりでテーマを持って毎月開講します。

◇4月：漢方の成り立ちの春の養生 ◇5月：初夏の生活のヒント ◇6月：長夏（梅雨時）の生活のヒント ◇7月：夏の養生ポイント ◇8月：秋の養生ポイント ◇9月：冬に向けての養生ポイント



韓国家庭料理：Rika 先生

日本の料理専門学校に通ったり、韓国の料理教室に行き助手もし、韓国料理の奥深さを自分だけではなく興味のある方々と味わいたいと思います。◇淑明女子大学韓国食物研究所 ◇韓国伝統料理 1.2 修了 ◇国際薬膳師 ◇国際薬膳調理師 ◇日本民間生薬検定中級 ◇エコ・ッキングナビゲーター



ヨガのためのベジパワープレート：fumi 先生

ヨガはもちろんのことサーフィンとスポーツが大好き。ビーガンのアスリート達に興味を持ち、ビーガン、ベジタリアンでも強く持久力の持てる食事を研究しています。ヘルシーで強く美しい体を作る菜食料理を作りたいと思います。

◇全米ヨガアライアンス 200 習得 ◇サーフィン歴 16 年 ◇オーストラリアの料理学校卒業 ◇元英会話講師 ◇菜食主義者



武道の身体原理をヨガに活かす

千葉

講師：熊谷洋隆 先生
サポート：月川 先生

4/29 16:45-19:45
参加費：一般 5,000 円
inStyle 千葉スタジオ 会員 4,000 円(プレミアム割引有)

千葉・4/29 (日)
16:45～19:45
参加費：会員 4,000 円
(プレミアム割引有)

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、一番有名な経典の「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経典図書があります

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、一番有名な経典の「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。

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いきっかけになれたらと願っております。

子ども菓子 ¥500 ・くろごまスコーン 黒ごまをバラバラ入れてスコーンを焼きます。ヨーグルトクリームとはちみちをかけて召し上がれ！	子ども料理 ¥500 ・ひじきの梅ごぼん ・こうやどうふのたまごとし カリカリ梅とひじきをいれたごぼんをギュッとにぎっておにぎりに。こうやどうふはおだしでコトコト煮たら、卵でとじてふんわり。
---	---

医食同源 ¥1,500 ・春菊とセロリの蕎麦サラダ ・精進茶碗蒸しのそばの実あんかけ ・ジャスミン茶 緊張をほぐしてくれる蒸し物、気の巡りを促してくれる春菊、セロリ、蕎麦も一緒に味わい、ストレスを発散させる献立です。	ヘルシーデザート ¥1,250 ・甘夏のクラフティ ・甘夏ビール カスタード生地に甘夏をたっぷりのせて焼いたクラフティ。季節の果物でも楽しめます。そして残った皮はビールに。	持ち帰り惣菜 ¥1,250 ・海老と卵のお弁当グラタン ・切り干し大根とりんごのサラダ ・ジャーマンポテト お花見弁当にもピクニックにも最適！大人も子どもも喜ぶメニュー。旬のジャガイモを使ったジャーマンポテトはお酒も進むことでしょう。	トルコ料理 ¥1,800 ・ラムと白インゲン豆の煮込み ・なすのピラフ ・レタスのサラダ ラムと白インゲン豆の煮込みはトルコ料理の代表格とも言えます。家庭でもレストランでも食堂でもトルコ人の誰もが愛する国民食です。ピラフとサラダとの相性は抜群です！	季節のヘルシーパン ¥1,500 ・イングリッシュマフィン 酵母で発酵させた丸いパンで、コーンミールがまぶされるのがイングリッシュマフィン。塩分のあるおかずをサンドして食べると朝食にも最適です。
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 久しぶりの登場『エビピラフ』きほんをしっかり学び作りましょう。そしてほうれん草に含まれるマグネシウムはイライラ予防にも！食べてスッキリしましょう。	マクロビオティック ¥1,800 ・三年番茶ごはん～自家製芽ひじき菜蘇煮りかけ～ ・オレンジとクレソンのピーナッツソースあえ ・よもぎ団子のあんみつ風ゼリー 殺菌作用を持つ『三年番茶』を使ったごはんやデザート、ストレスなどで消耗しがちな栄養素を補う春の野菜や、野草、食材を使ったメニューです。	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 『Palak (パラック)』ほうれん草。「Dal (ダル)」は豆のこと。インドの純ベジタリアン本格派野菜カレーです。胃に優しく消化も良いことから大変人気の料理です。	ヴィーガン料理 ¥1,500 ・ヴィーガン・ガパオ ・生春巻きとヴィーガンチリソース みんな大好きタイ料理『ガパオ』『チリソース』がヴィーガン仕様！パピルの香りに癒されてください。	韓国家庭料理 ¥1,500 ・ツナとえごまの葉のキンパ ・豆もやしスープ ・コーン茶 お家で簡単に作れる定番韓国料理、韓国風のり巻き『キンパ』に栄養を詰め込み巻きましょう。やさしく香ばしい味わいのコーン茶も一緒にどうぞ。
パスタ 100 選 ¥750 No.009 (塩系) 春キャベツとアンチョビのパスタ 春キャベツとりんごのスムージー アンチョビの強い旨味と味を生かした定番メニュー。みずみずしい春キャベツにからめだけの簡単パスタ。春キャベツのスムージーも添えて。	パスタ 100 選 ¥750 No.047 (クリーム系) クラムチャウダースープパスタ 2 枚貝 (クラム) はあさりを使うことが多いが、本場ボストンではまぐりで作る。今回はムール貝も加え具だくさんスープパスタに仕上げます。	パスタ 100 選 ¥750 No.060 (コンビニ系) 焼き鳥と夏野菜のトラトラグーパスタ コンビニで簡単に手に入る焼き鳥を使います。甘い醤油だれとトマトソースの相性がよく、簡単にラグー (煮込み) ソースができ、ダイナミックにカットした夏野菜と一緒にパスタで。	ヨガのためのベジパワープレート ・8 種類のベジフルパワーサラダ～ファラフェル入り～ ・エナジーナッツボール ¥1,500 ファラフェ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。	はじめての漢方講座 ¥500 ・ストレス緩和に お勧めのスープ ・今月のお茶 講義中心でエプロンのいらないやさしい漢方の講座です。講師の体験をもとにわかりやすく漢方について講義します。7.5分講義で最後に温かい食べるスープとお勧めのお茶を頂きます。

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したい講座です。

全米ヨガアライアンス認定 千葉・津田沼 4 日間

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

高断コース じっくり1年かけて取得する
① 豊洲・千葉・日曜コース：2018 年 4 月 22 日 (16:30-20:30)～
② 津田沼・月曜コース：2018 年 4 月 23 日 (10:00-14:00)～
③ 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)
④ 短期コース 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

2018,4月 inStyle 豊洲スタジオスケジュール

豊洲スタジオのエアヨガは月会員様ならレッスンチケット、チケット会員さんならドロップインチケットで受講できます。ただし前日13時までに予約がない場合は開講とさせていただきますのでご注意ください。

月 Yoga	
10:00-11:15 Odaka Yoga ジェントルフロー SHUNSUKE 体験オススメ	10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) Michiko 体験オススメ
11:30-12:45 Odaka Yoga パワーフロー SHUNSUKE 体験オススメ	11:30-12:45 デトックスフローヨガ relax RIE 体験オススメ
13:00-14:15 自主練枠 予約制	13:00-14:15 エアヨガ (リストラティブ) RIE 予約・チケット制
4月2日の第一月曜日はメンテナンス日として休館とさせていただきます	
19:00-20:30 アライメントフロー SUZUKA	

火 Yoga	
10:00-11:15 ハタフロー KYOKO	10:30-11:45 エアヨガ (ベーシック) REI 予約・チケット制
11:30-12:45 心を静めるヨガ KYOKO 体験オススメ	
13:00-14:45 自主練枠 予約制	13:00-11:45 【コミュニティクラス】 エアヨガ (ビギナー) MASAKO New 養成卒業生が経験を積むクラスの為、参加費無料
15:00-16:30 アナトミック骨盤ヨガ TAMAKI 90分	
18:30-19:45 和らくヨガ CHIKA	19:00-20:15 エアヨガ (ビギナー) SAICO 予約・チケット制 体験オススメ
20:00-21:15 和らくヨガ (スローメディテーション) CHIKA 体験オススメ	

水 Yoga		Cooking			
10:00-11:15 Live Well Yoga basic yuka 体験オススメ	10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) ★日中トリリンガル YU 体験オススメ	04	11	18	25
11:30-12:45 Live Well Yoga power yuka 予約・チケット制 体験オススメ	11:30-12:45 骨盤調整エアヨガ OTAE 体験オススメ	11:30-12:45 パスタ100選 No.009 konishi	11:30-13:30 医食同源 yukiko	11:30-13:30 ヘルシーデザート negishi	11:30-12:45 パスタ100選 No.060 konishi
13:30-14:45 マタニティヨガ AI 予約・チケット制	17:00-18:15 (スタジオレンタル) キッズバレエ				
15:00-16:00 産後ヨガ AI 予約・チケット制					
16:15-18:15 自主練枠 予約制					
18:30-19:45 バクティブロー SAWAKO	19:00-20:15 リラックスアロマ SAWAKO 体験オススメ	19:00-20:15 パスタ100選 No.009 konishi	19:00-21:00 医食同源 yukiko	19:00-20:15 パスタ100選 No.047 konishi	19:00-20:15 パスタ100選 No.060 konishi

木 Yoga		Cooking			
10:00-11:15 スローヴィンヤサ MIZUE	10:30-11:45 エアヨガ (ベーシック) REI 予約・チケット制	05	12	19	26
11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE	11:30-13:30 料理のきほん kyoko	11:30-12:45 はじめての 漢方講座 竹中		10:30-12:30 アーユルヴェーダの食 kazuya	
13:30-15:00 イシュタヨガLv.1&2 AYA 90分	16:30-18:15 (スタジオレンタル) キッズバレエ 参加者募集中!			13:00-15:00 ヴィーガン料理 kazuya	
17:00-18:00 キッズヨガ comaki New	17:00-18:00 子ども料理 comaki New			17:00-18:00 子どもお菓子 comaki New	
18:30-19:45 りらくすヨガ AYUMI 体験オススメ	19:30-20:45 エアヨガ (りらくす) MEGUMI 予約・チケット制	19:00-21:00 料理のきほん sano		19:00-20:15 持ち帰り惣菜 sano	
20:00-21:15 デトックスヨガ AYUMI					

金 Yoga	
7:15-9:45 アシュタンガ マイソール KUMIKO	5/11より 再開予定です
10:00-11:15 ココロ笑顔ヨガ 〜リラックス〜 comaki 体験オススメ	
11:30-12:45 コアトレヨガ AKIKO	11:30-12:45 エアヨガ (ベーシック) RIE 予約・チケット制
13:00-14:00 ハイハイまでの産後ヨガ ×エアリストラティブ AKIKO 予約・チケット制	13:00-14:15 デトックスフロー ×エアリストラティブ RIE 体験オススメ 予約優先
14:15-15:30 自主練枠 予約制	エアヨガが扱いはなく、通常ヨガ扱いなので、チケット不要!
17:00-18:15 自主練枠 予約制	16:30-17:45 (スタジオレンタル) キッズバレエ 参加者募集中!
18:30-19:45 みんなのハタヨガ NANA 体験オススメ	
20:00-21:15 夜ゆるヨガ NANA 体験オススメ	20:00-21:15 エアヨガ (ベーシック) SAICO 予約・チケット制

Cooking			
06	13	20	27
11:30-12:45 持ち帰り惣菜 sano	11:30-13:30 韓国家庭料理 Rika	11:30-14:30 季節のヘルシーパン negishi	
			19:00-21:00 ヘルシーデザート negishi

土 Yoga	
7:15-9:45 アシュタンガ マイソール KUMIKO	5/11より 再開予定です
10:00-11:15 マインドフルネスヨガ〜静〜 Yukko 体験オススメ	10:00-11:15 エアヨガ (アクティブ) RIE 予約・チケット制
11:30-12:45 マインドフルネスヨガ〜動〜 Yukko	11:30-12:45 エアヨガ (ビギナー) RIE 予約・チケット制 体験オススメ
13:15-14:30 りらくすヨガ AYUMI 体験オススメ	13:15-17:15 全米ヨガアライアンス認定 インストラクター 養成講座
14:45-16:00 デトックスヨガ AYUMI	

Cooking			
07	14	21	28
10:00-12:00 アーユルヴェーダの食 kazuya	10:00-12:00 ヴィーガン料理 kazuya	10:00-12:00 ヨガのための ベジパワープレート fumi	
13:15-14:30 パスタ100選 No.009 konishi	13:15-14:30 パスタ100選 No.047 konishi	13:15-14:30 はじめての 漢方講座 竹中	
	15:00-16:00 子ども料理 sano New	15:00-16:15 パスタ100選 No.060 konishi	15:00-16:00 子どもお菓子 sano New

日 Yoga		Cooking				
8:45-9:45 朝ヨガ KANAE 体験オススメ	8:45-9:45 キッズ (エア) ヨガ ITO/SUZU 予約・チケット制	01	08	15	22	29
10:00-11:15 ダイハードヨガ TAKUMI	10:00-11:15 エアヨガ (ベーシック) KANAE 予約・チケット制	11:30-13:30 料理のきほん kyoko	11:30-13:30 マクロビオティック chie	11:30-14:00 ヨガとアーユルヴェーダWS kazuya	11:30-13:30 韓国家庭料理 Rika	11:30-13:30 トルコ料理 banu
11:30-12:45 フロー & リリース TAKUMI 体験オススメ	11:30-12:45 エアヨガ (ビギナー) KANAE 予約・チケット制 体験オススメ					
13:00-14:15 ハタヨガ MITRA	14:30-16:00 リストラティブヨガ MITRA 予約制					
				15:00-17:00 医食同源 yukiko		

- 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
- エアヨガ (ビギナー) 体験者と初心者のクラス
- エアヨガ (りらくす) 体験者・りらくす重視の方
- エアヨガ (ベーシック) 初心者〜経験者向
- エアヨガ (アクティブ) 経験者向け
- エアヨガ (リストラティブ) 初心者〜経験者向
- キッズ向けクラス
- 料理教室

- 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
- 自主練枠 会員様が自身の練習のためにスタジオを無料で使用いただけます。使用後のモップがけ・事前予約要。イベントの関係で突然の使用不可となる場合もあります

- 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
- 90分 90分のロングクラスです
- ★ 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
- 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

エアヨガ・産後ヨガ・マタニティヨガは前日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

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