



# 2018,4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

## 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、お待ちしております！



## 【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、慣れていて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 トリリングルクラス 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・日米中トリリングル) 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・ク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っていきたいと思えます。



◇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：豊谷隆雄 先生  
サポート：JIN 先生

4/29 16:45-19:45  
inStyle 千葉スタジオ 参加費：一般 15000円  
会員 4000円 (プレミアム割引有)

武道の身体原理をヨガに活かす  
テトランやタンドクなどアーユルバシヤの  
やが位のアーサナで部分別フルフルしてしまつたこと  
の多い方、筋力が落ちるのを防ぐための筋力増強  
もあつたかもしれません。深遠とヨガは全般的に思  
われませんが、表現方法が違つただけでヨガとの共通  
点や応用できることは多いのです。初級者から上級者  
まで楽しめる体験型のワークショップです。

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のです。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書籍があります

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。

## 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♪

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がっていただくきっかけになればと願っております。

## 会員なら無料で使える『自主練枠』！

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。○会員様のみの使用可(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はお願いします。

15:00-16:30  
自主練枠

<b>医食同源</b> ¥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。	<b>ヘルシーデザート</b> ¥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んでます。そして残った皮はビールに。	<b>持ち帰り惣菜</b> ¥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。	<b>トルコ料理</b> ¥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！	<b>季節のヘルシーパン</b> ¥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。
<b>料理のきほん</b> ¥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。	<b>マクロビオティック</b> ¥1,800 ・三年番茶ごはん～自家製芽ひじき蘇煮りかけ～ ・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、野菜、食材を使ったメニューです。	<b>アーユルヴェーダの食</b> ¥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。	<b>ヴィーガン料理</b> ¥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！パジルの香りに癒されてくださいね。	<b>韓国家庭料理</b> ¥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。
<b>パスタ 100 選</b> ¥750 No.009 (塩系) 春キャベツとアンチョピのパスタ 春キャベツとりんごのスムージー アンチョピ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。	<b>パスタ 100 選</b> ¥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)はおさりを多く使うことが多いが、本場ボストンでははまぐりで作る。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。	<b>パスタ 100 選</b> ¥750 No.060 (コンビニ系) 焼き鳥と夏野菜のトマトラグーパスタ 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。	<b>ヨガのためのベジパワープレート</b> ・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。	<b>はじめての漢方講座</b> ¥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 月開講

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)～

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

2018,4月 inStyle 津田沼スタジオスケジュール

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

水	Yoga	Cooking			
		04	11	18	25
	10:00-11:15 <b>陰ヨガ</b> MIZUE				
	11:30-12:45 <b>スローヴィンヤサ</b> MIZUE	11:30-12:45 <b>パスタ 100選</b> No.047 konishi	11:30-13:30 <b>ヨガのための ベジパワー プレート</b> fumi		11:30-12:45 <b>持ち帰り惣菜</b> sano
	13:00-14:15 <b>Moon Cycle Yoga</b> 子連れ参加 OK! TOMOKO	13:00-14:15 <b>パスタ 100選</b> No.060 konishi			
	19:30-21:00 <b>ヨガベーシック</b> 体験オススメ nanako	19:00-20:15 <b>パスタ 100選</b> No.047 konishi			19:00-20:15 <b>持ち帰り惣菜</b> sano
		20:30-21:45 <b>パスタ 100選</b> No.060 konishi			

木	Yoga	Cooking			
		05	12	19	26
	10:00-11:15 <b>デトックスフローヨガ relax</b> RIE				
	11:30-12:45 <b>デトックスフローヨガ active</b> RIE	11:30-13:30 <b>アーユルヴェーダの食</b> kazuya	11:30-13:30 <b>医食同源</b> yukiko	11:30-12:45 <b>はじめての 漢方講座</b> 竹中	
	13:00-14:15 <b>和らぐヨガ</b> 体験オススメ CHIKA				
		14:30-16:30 <b>ヴィーガン 料理</b> kazuya			
	18:30- 19:45 <b>和らぐヨガ</b> CHIKA				
	20:00~21:15 <b>和らぐヨガスローメディテーション</b> 体験オススメ CHIKA		19:00-21:00 <b>医食同源</b> yukiko		19:00-21:00 <b>料理のきほん</b> sano

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くとともに願っております。

津田沼



**土曜「朝ヨガ」に YUUKI 先生!!**  
津田沼・土曜 8:45-9:45 「朝ヨガ」  
ダイエット目的で何となく通い始めたホットヨガがヨガとの出会いです。飽きっぽい私が、ヨガだけは続いていました。終わった後の頭がスッキリする感覚、みんなが不思議と笑顔になる。単純にその理由が知りたくて、ヨガを

学び始めました。  
ヨガは「つなぐ」 それまで点と点で感じていた事が、線で結ばれていきました。心と身体、身体と大地、宇宙…  
そして人の繋がりを今はとても感じています。繋がるすべての方が笑顔になれるようなヨガを皆さんと共有出来ればと思います。  
全米ヨガアライアンス認定養成講座 (RYT200) 修了  
キッズヨガインストラクター養成講座終了  
骨盤ヨガインストラクター養成講座終了  
肩甲骨ヨガ®指導者養成講座終了  
経絡ヨガインストラクター養成講座終了

金	Yoga	Cooking			
		06	13	20	27
	10:00-11:15 <b>目覚め・りらくすヨガ</b> 体験オススメ YUKO			10:00-13:00	
	11:30-12:45 <b>ベーシックヨガ</b> YUKO	11:30-13:30 <b>料理のきほん</b> sano	11:30-13:30 <b>韓国家庭料理</b> Rika	季節のヘルシーパン negishi	11:30-13:30 <b>マクロビオティック</b> chie
	13:00-14:15 <b>産後・マタニティヨガ</b> 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 <b>りらくすヨガ</b> AYUMI	19:00-21:00 <b>ヨガのためのベジパワープレート</b> fumi	19:00-21:00 <b>韓国家庭料理</b> Rika	19:00-21:00 <b>ヘルシーデザート</b> negishi	19:00-21:00 <b>マクロビオティック</b> chie
	20:30-21:30 <b>デトックスヨガ</b> AYUMI				

土	Yoga	Cooking			
		07	14	21	28
<b>New</b>	8:45-9:45 <b>朝ヨガ</b> 体験オススメ YUUKI				
	10:00-11:15 <b>イシュタヨガ Lv.1</b> 予約優先 体験オススメ MITSUYO			10:00-12:00 <b>トルコ料理</b> banu	
	11:30-12:45 <b>イシュタヨガ Lv1&amp;2</b> MITSUYO		11:30-12:45 <b>はじめての漢方講座</b> 竹中	11:30-12:45 <b>パスタ 100選</b> No.009 konishi	
<b>New</b>	13:00-14:15 <b>ダイハードヨガ</b> TAKUMI	13:00-15:00 <b>料理のきほん</b> sano		13:00-15:00 <b>マクロビオティック</b> chie	13:00-14:15 <b>パスタ 100選</b> No.047 konishi
<b>New</b>	14:30-15:45 <b>ヨガビギナーズ</b> 体験オススメ TAKUMI				14:30-15:45 <b>カクテル自習室</b> konishi
	16:00-17:00 <b>自主練枠</b> 予約制	15:30-16:45 <b>持ち帰り惣菜</b> sano			
		17:30-19:30 <b>ヘルシーデザート</b> negishi			

YUUKI 先生は 4/14 から 4/7 は tomoco 先生

イベントで余ったお酒を利用してカクテル作りを自習します。本やネットのレシピを参考に色々試してみましょ。ラムと焼酎を中心にご用意しますので割材やつまみは持参ください。  
〔参加費・材料費無料。レッスンの消化も無し〕

- 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

**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

**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。

**予約・チケット制**  
予約が必要で、チケット購入要

日	Yoga	Cooking				
		01	08	15	22	29
	8:45-9:45 <b>リセットヨガ</b> 体験オススメ AOI					
	10:00-11:15 <b>リフレッシュヨガ</b> 体験オススメ AOI	10:00-12:00 <b>ヨガのためのベジパワープレート</b> fumi				
	11:30-12:45 <b>経絡ヨガ~丹田集中~</b> KEI		11:30-13:30 <b>医食同源</b> yukiko	11:30-13:30 <b>韓国家庭料理</b> Rika	11:30-13:30 <b>アーユルヴェーダの食</b> kazuya	
	13:00-14:15 <b>経絡ヨガ~整える~</b> KEI					
	14:30-15:45 <b>パワーヨガ</b> YUKO			14:30-17:30 <b>季節のヘルシーパン</b> negishi	14:00-16:00 <b>ヴィーガン料理</b> kazuya	
	16:00-17:15 <b>りらくすヨガ</b> 体験オススメ YUKO					

**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

**New** 新しい先生の新しいクラスです

★ 先生は同じですが、内容や発汗量に変更があったクラス

**90 min** 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

産後・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