

2018,5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	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
	13:15-14:30 経絡ヨガ ~整える~ 体験オススメ KEI	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。			13:15-14:45 ホリスティックヨガ 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	15:15-15:45 ダイハードヨガ TAKUMI 90 min
	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 エアリストラティブ 90 min 体験オススメ 予約制 RIE	18:30-20:00 エアヨガ (アクティブ) 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	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けると助かります) また、防犯上施錠をしますので、遅刻はご遠慮ください。			

10:45-11:15 筋膜 コーディネーション セッション ↓ JIN	10:45-11:15 予約制 体験オススメ	11:30-12:00	12:15-12:45	13:15-14:45 90 min ホリスティックヨガ 体験オススメ JIN	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
10:45-11:15 11:30-12:00 12:15-12:45	1 コマ 30分 = 1500円 2 コマまでの連続予約可能	16:00-16:30			

5/23 (水) 11:30~12:45
5/26 (土) 13:00~14:15

5/17 (木) 11:30~12:45

持ち帰り惣菜 ¥1,250
・鯨のレモン南蛮漬け
・ちりめんじゃこの佃煮
・塩焼きそば sano 竹中

はじめての漢方講座 ¥500
初夏の生活のヒント
季節は足早に夏に向かおうとしている。太陽が初夏の訪れを感じさせてくれる今日この頃。皆さんの生活にヒントになるような漢方のお話をさせていただきます。



5/20 (日) 10:00~12:00
アーユルヴェーダの食 ¥1,500
・アーンドラ風ココナツとトマトのチキンカレー
・アーンドラ風じゃがいものサブジ
『アーンドラ』とは南インド料理の中でも最も辛いことで有名なアーンドラ・プラデーシュ州のアーンドラ料理のこと。唐辛子の一大産地を有する地方です。辛さに絶妙なスパイスバランスによって、チキンの旨みが増す、不思議な美味しさをぜひ体験してください。

5/24 (木) 19:00~21:00
ヴィーガン料理 ¥1,500
・ヴィーガン角煮丼
・信玄餅 KAZUYA
角煮といえは肉。その角煮がヴィーガンに!? 気になるメニュー。そして山梨の代表銘菓であり、みんな大好きな『信玄餅』をヴィーガン仕様で。求肥餅の甘さに、きな粉の風味と黒蜜のトロツとした食感が加わり、くせになる味の『信玄餅』出来上がりが見事です。



5/11 (金) 11:30~13:30
5/11 (金) 19:00~21:00
5/19 (土) 11:30~13:30

医食同源 ¥1,500
・鯖と菜葉のはと麦玄米ごはん
・プチトマトの重ね煮味噌汁
・人参と黒木耳の焼売・青梗菜巻き
・パプリカの茴香マリネ
・ローズヒップティー
紫外線対策の献立です。ビタミンACE(アース)とBもたっぷり。どれも時短調理でできる。焼売、マリネ、焼き込みごはん、そしてトマト出汁のお味噌汁です。

ヨギのためのベジパワープレート ¥1,500
・フライドソイチキン
・季節野菜のパワーサラダ
・ストロベリーココナツスムース
大豆ミートを使った揚げ物は低カロリー高タンパク質、コレステロールゼロ! カロリーを気にせず唐揚げを食べられますよ! 新鮮なサラダと一緒にどうぞ!



5/25 (金) 19:00~21:00
ヘルシーデザート ¥1,250
・はちみつジンジャーシフォン
“食べる美容液”や“天然の美容液”などと呼ばれる栄養豊富な宝庫。たくさんの花の咲く季節『春』が旬のハチミツ。カラダ温め食材しょうが。優しい甘さと豊かな香りが特徴のふわふわのシフォンケーキに挑戦してみましょう。

5/25 (金) 11:30~13:30
5/26 (土) 10:00~12:00
韓国家庭料理 ¥1,250
・お野菜たっぷりイカちぢみ
・白菜の浅漬け
・コーン茶
韓国料理の定番『チヂミ』野菜をたっぷり入れても、イカの旨みや風味が存分に楽しめる絶品のチヂミ。パリッとサクサクが美味しいチヂミ。焼き加減もポイントですよ!



全米ヨガアライアンス認定インストラクター 養成講座 8月開講 (千葉・津田沼)

千葉・日曜 8/19 津田沼・月曜 8/20 開講
大変好評をいただいている MIZUE 先生 ディレクションの RYT200。ヨガの世界をインデックス化するとの号令の元、再構築しての開講で、「非常に判りやすい」との嬉しい声を多数いただいております。
この度8月開講の参加者募集を開始しました。6/25までは超早割価格のご案内で、お手続き完了から8/20までレギュラーレッスンフルタイム受講可能(ヨガ、料理教室)が組み合わせるので、さらにお得感があります。無料カウンセリングもご希望の日程調整を行い実施していますので、この機会にぜひご検討ください。



8月で満9歳を前に津田沼スタジオプチリニューアル 津田沼

インスタイル1号店の津田沼スタジオを少しだけ改装します。主な内容は3フロアを2フロアにし、千葉や能見台スタジオのように更衣室を4F ヨガスタジオ内に。受付を料理教室のある3Fに配置しなおします。また要望の多かった4Fに空調機器を増設し、低空のエアヨガレッスンが開講できるようにいたします。工事は5月末までにレッスンの合間で行い、休講がほぼない状態で進めますので、ご理解とご協力をお願いします。



「ヨガと筋膜」RYT200の「ヨガと筋膜」担当のJIN先生のワークショップです。 津田沼

津田沼・5/19 (土) 16:30~19:30
参加費用：一般 5,000円、
会員 4,000円 (プレミアム割引)
※養生成 (11期以降) 3,000円
本WSではインスタイル RYT200の「ヨガと筋膜」の講義を担当している JIN 先生が、筋膜のつながりを活用したアーサナの取り方を紹介する体験型のワークショップです。筋膜って何?からその活用の仕方まで、ヨガ初心者の方にも判りやすい内容です。



チケットバーゲン!!

販売期間：全スタジオ
4/21 (土)~5/6 (日)
レッスンチケット、キッズチケット、マタニティ/産後チケット、マットレンタルチケットを10%オフ。さらに2枚目以降は15%オフのバーゲン価格で販売します。お求め忘れが無いようにお願いします。

チケットバーゲン

inStyle 10 LESSON TICKET
4回券 ¥5,400 → ¥4,860 (4,390)
10回券 ¥13,000 → ¥11,700 (10,650)

inStyle 10 Kids inStyle TICKET
4回券 ¥5,400 → ¥4,860 (4,390)
10回券 ¥13,000 → ¥11,700 (10,650)

inStyle 10 Mat Rental
10回券 ¥1,300 → ¥1,170 (1,015)

2枚目以降15%オフ

販売期間：2018年4月21日(土)~5月6日(日)