

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					
		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	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 リラクセス 体験オススメ TAKUMI		

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、一書有名な経典の「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

豊洲 MIZUE 先生によるわか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。

Richard & Shawn -Special Yoga class- 豊洲・千葉

◎4月30日(月)18:00～20:00 豊洲スタジオ
 Functional Movement: ひとつひとつのポーズを深く掘り下げていくクラスです。

◎5月2日(水)19:00～21:00 千葉スタジオ
 Power Yoga and Restorative: キツくても楽しいパワーヨガの後は、心も体も優しくゆるめます。

◎各6,000円 ◎W受講: 10,000円
 ※会員・一般共通 ※プレミアム割無し

Richard & Shawn Special Yoga class
 inStyle Special Yoga class
 4/30 18:00～20:00 RICHARD & SHAWN Special Yoga class
 Functional Movement: ひとつひとつのポーズを深く掘り下げていくクラスです。事前にReadmeを入手してください。
 5/2 19:00～21:00 RICHARD & SHAWN Special Yoga class
 Power Yoga and Restorative: キツくても楽しいパワーヨガの後は、心も体も優しくゆるめます。
 inStyle Special Yoga class

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 (プレミアム割有)
 ※養成生 (11期以降) 3,000円
 ○○が硬い / プルプルするなど気になる箇所にフォーカスしてヨガを練習することが多い

ヨガと筋膜
 第一部: 筋膜のつながりを感じる
 第二部: 筋膜のつながりをアーサナに活用する
 5/19土 16:30～19:30 津田沼スタジオ
 参加費: 一般 5,000円、会員 4,000円 (プレミアム割有)、養成生 (11期以降) 3,000円
 講師: JIN 先生
 ・インスタイルRYT200「ヨガと筋膜」担当
 ・インスタイルRYT200「ヨガと筋膜」担当
 inStyle Yoga Workshop

と思います。でも他の箇所にアプローチすることで改善することがあります。本WSではinStyle-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。

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、ご自身の幅も広げていただくきっかけになればと願っております。

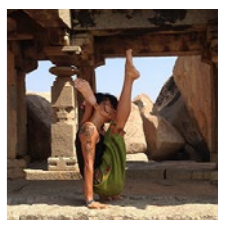
チケットバーゲン!!
 販売期間: 全スタジオ

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
 inStyle 10 Kids inStyle TICKET
 inStyle 10 マタニティ/産後ヨガチケット
 inStyle 10 Mat Rental
 10%off
 2枚目以降15%オフ
 販売期間: 2018年4月21日～5月6日
 inStyle

アシュタンガヨガ・マイソール KUMIKO 先生帰国で待望の再開! 豊洲

【豊洲・金曜/土曜 7:15～9:45】
 TV「情熱大陸」の更科有哉先生の回でも紹介されていたように、マイソールは早朝に決まった先生より学び、許可をもらってから次のポーズに取組むスタイルです。KUMIKO先生自らもAshtanga Yoga4th シリーズ稽古中であり、グルジから教えを授かった世界各国の先生方とシェアしております。これからアシュタンガヨガを学びたい方も是非体験し、その扉を開いていただけたらと思います。
 ※アシュタンガヨガ体験はインスタイルの会員様であっても有料 (¥2,200)



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) 津田沼・千葉

千葉・日曜 8/19 開講
 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大号令の元、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。

全米ヨガアライアンス認定 8月開講 インストラクター養成講座 200時間
 千葉・津田沼
 4/30まで予約完了の申し込み期間で定員 ¥448,000～¥408,000
 inStyle Yoga Teacher Training

この度8月開講の参加者募集を開始しました。6/25までは超早割価格でのご案内で、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。