

# 2018,5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

## 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。

## 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・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、グルジから教えを受け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)

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。

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。

## 「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・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

〇〇が硬い/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。

## 豊洲

## 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  
※詳細を確かめるために、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。

## 8月で満9歳を前に津田沼スタジオ プチリニューアル

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。



## 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

PowerYoga 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

## 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。

## 会員なら無料で使える『自主練枠』! 豊洲・津田沼

スタジオの未使用時間をインストー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 ○使用後のモップか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 ¥1,500</b> ・鯖と菜味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 ・パプリカの缶煮マリネ ・ローズヒップティー 紫外線対策の献立です。ビタミンACE(エース)とBもたっぷり。どれも時短調理できる、焼売、マリネ、炊き込みごはん、そしてトマト出汁のお味噌汁です。	<b>ヘルシーデザート ¥1,250</b> ・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素の宝庫。たくさんのお花の咲く季節『春』が旬のハチミツ。カラダ温め食材しょうがが。優しい甘さで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。	<b>持ち帰り惣菜 ¥1,250</b> ・鰯のレモン南蛮漬け ・ちりめんじゃこの佃煮 ・塩焼きそば 野菜もたっぷり摂れる南蛮漬け。さっぱり甘酸っぱい味は初夏のお惣菜。アジはビタミンB群が豊富なため、代謝を促す働きが期待。クエン酸を含むレモンと組み合わせること、スタミナアップに役立ちます。	<b>トルコ料理 ¥1,500</b> ・タヴクル マンタルル キシ ・ミュージュヴェリ ・カバク タトゥルス 「チキンとマシュルームの甘くないパイ」「スッキーの揚げ」「かぼちゃのデザート」の3品を作ります。トルコ本場の味をトルコの先生から学んでみましょう。(もちろん日本語レッスンになりますので安心) 魅惑のトルコ料理を今月も堪能してください。	<b>季節のヘルシーパン ¥1,250</b> ・ソフトフランス 硬さが大きな特徴であるフランスパンとは違う『ソフトフランス』外はカリッとフランスパンっぽくて中はもっちり、やわらかな仕上がり特徴のシンプルなパン。シンプルなパンこそ丁寧に作りましょう。1人2本作ります。
<b>料理のきほん ¥1,000</b> ・メンチカツ ・コールスローサラダ ・コーンクリームスープ 洋食の定番メニュー『メンチカツ』春野菜も一緒に混ぜてサクッと揚げましょう。外側サクッと内側からジューシーなお肉の旨みを感じましょう。付け合わせは『コールスローサラダ』であっさり。	<b>マクロビオティック ¥1,500</b> ・バイクドオレンジタルト (1人2台) 今月のマクロビオティックは久々のスイーツレッスンです! サックサクのタルト生地、オレンジ風味のアーモンド生地とオレンジの旨味がマッチした、失敗知らずのバイクドタルトです。色々なフルーツでも応用できる万能スイーツです。	<b>アーユルヴェーダの食 ¥1,500</b> ・アーンドラ風ココナッ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、チキンの旨みが倍増する、不思議な美味しさをぜひ体験してください。	<b>ヴィーガン料理 ¥1,500</b> ・ヴィーガン角煮丼 ・信玄餅 角煮といえはお肉。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、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』出来上がりが楽しみです。	<b>韓国家庭料理 ¥1,250</b> ・お野菜たっぷりイカおちみ ・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十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!
<b>パスタ 100選 ¥750</b> No.010 (塩系) アジ開きの一夜干しとエリンギのパスタ アジの開きの一夜干しを使ったパスタと、その一夜干しの作り方を学びます。一夜干しは頭付きのアジを開き、塩水につけて干します。ご家庭でも簡単にできるの是非!	<b>パスタ 100選 ¥750</b> No.027 (トマト系) 豚白モツとレッドキドニーのトマトパスタ トリッパは仕込みに時間がかかるので、豚白モツとトマト缶を使った、簡単にできる煮込みパスタです。隠し味に使う食材にも注目してください!	<b>パスタ 100選 ¥750</b> No.062 (コンビニ系) ミックスナッツとツナのラグーパスタ 旨味がしっかりあるミックスナッツは、パスタのソースに使えます。ツナと組み合わせると旨味も倍増するので、シンプルなパスタとの相性が抜群。	<b>ヨガのためのベジパワープレート ¥1,500</b> ・フライドソイチキンと季節野菜のパワーサラダ ・ストロベリーココナッツムース 大豆ミートを使ったから揚げ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!	<b>はじめての漢方講座 ¥500</b> 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。

# 2018,5月 inStyle 津田沼スタジオスケジュール

<b>火</b> Yoga ※5/1はGW 特別レッスン
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

<b>水</b> Yoga ※5/2はGW 特別レッスン	Cooking				
10:00-11:15 <b>陰ヨガ</b> MIZUE	02	09	16	23	30
11:30-12:45 <b>スロージンヤサ</b> MIZUE	11:30-13:30 時短ごはん+S tomoco 1,500円	11:30-12:45 <b>パスタ100選</b> No.010 konishi	11:30-13:30 <b>ヨガのためのベジパワープレート</b> fumi	11:30-13:30 医食同源 yukiko	11:30-14:30 季節のヘルシーパン negishi
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.027 konishi			
19:30-21:00 <b>ヨガベーシック</b> 体験オススメ nanako		18:45-20:00 <b>パスタ100選</b> No.027 konishi	18:30-21:30 季節のヘルシーパン negishi	19:00-21:00 医食同源 yukiko	19:00-21:00 ヘルシーデザート negishi
		20:15-21:30 <b>パスタ100選</b> No.062 konishi			

<b>木</b> Yoga ※5/3はGW 特別レッスン	Cooking				
10:00-11:15 <b>デトックスフローヨガ relax</b> 体験オススメ RIE	03	10	17	24	31
11:30-12:45 <b>デトックスフローヨガ active</b> RIE	11:30-13:30 旅する料理教室〜バリ島〜 tomoco 1,500円			11:30-12:45 はじめての漢方講座 竹中	11:30-13:30 アーユルヴェーダの食 kazuya
13:00-14:15 <b>和らぐヨガ</b> 体験オススメ CHIKA					14:30-16:30 ヴィーガン料理 kazuya
18:30-19:45 <b>和らぐヨガ</b> CHIKA		19:00-21:00 マクロビオティック chie	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 <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					

<b>金</b> Yoga ※5/4はGW 特別レッスン	Cooking			
10:00-11:15 <b>目覚め・りらくすヨガ</b> 体験オススメ YUKO	04	11	18	25
11:30-12:45 <b>ベーシックヨガ</b> YUKO		11:30-13:30 マクロビオティック chie	11:30-12:45 持ち帰り惣菜 sano	11:30-13:30 ヘルシーデザート negishi
13:00-14:15 <b>産後・マタニティヨガ</b> 予約・チケット制 KEI	13:30-15:30 糖質オフな作り置きと常備菜 konishi 1,500円			
19:00-20:15 <b>りらくすヨガ</b> AYUMI				19:00-21:00 韓国家庭料理 Rika
20:30-21:45 <b>デトックスヨガ</b> AYUMI	75分レッスンになりました♪			

<b>土</b> Yoga ※5/5はGW 特別レッスン	Cooking			
8:45-9:45 <b>朝ヨガ</b> 体験オススメ YUUKI	05	12	19	26
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 医食同源 yukiko	10:00-12:00 トルコ料理 banu	11:30-14:30 季節のヘルシーパン negishi
11:30-12:45 <b>イシュタヨガ Lv1&amp;2</b> MITSUYO				
13:00-14:15 <b>ダイハードヨガ</b> TAKUMI	13:30-15:30 お持ち帰りサラダチキン1kg konishi 1,500円	13:00-14:15 <b>パスタ100選</b> No.010 konishi	13:00-14:15 はじめての漢方講座 竹中	
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>パスタ100選</b> No.027 konishi		15:00-17:00 韓国家庭料理 Rika
16:00-17:00 <b>自主練枠</b> 予約制		16:00-17:15 カクテル自習室 konishi		

<b>日</b> Yoga ※5/6はGW 特別レッスン	Cooking			
8:45-9:45 <b>リセットヨガ</b> 体験オススメ AOI	06	13	20	27
10:00-11:15 <b>リフレッシュヨガ</b> 体験オススメ AOI				
11:30-12:45 <b>経絡ヨガ〜丹田集中〜</b> KEI		11:30-13:30 ヨガのためのベジパワープレート fumi	11:30-13:30 マクロビオティック chie	
13:00-14:15 <b>経絡ヨガ〜整える〜</b> KEI	13:30-15:30 お持ち帰りピンチョス sano 1,200円			14:30-15:45 持ち帰り惣菜 sano
14:30-15:45 <b>パワーヨガ</b> YUKO			14:15-16:15 アーユルヴェーダの食 kazuya	16:00-18:00 料理のきほん sano
16:00-17:15 <b>りらくすヨガ</b> 体験オススメ YUKO			16:30-18:30 ヴィーガン料理 kazuya	

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

**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  
**90min**  
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  
**★** 先生は同じですが、内容や発汗量に変更があったクラス  
**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