



2018,6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
 予約制 予約が必要です 体験オススメ 体験・初心者の方にもオススメ
 ☆ 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	火	水	木	金	土	日
	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 パワーヨガ 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	10:15-11:30 アシュタンガヨガ レッドクラス 予約制 KUMIKO
時間にご注意	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 陰ヨガ MIZUE	11:30-13:00 ディープフロー TOY 90 min	11:45-13:00 アシュタンガヨガ ビギナー KUMIKO
	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。			10:00～と11:30～のレッスンが入替っています	13:15-14:45 ホリスティックヨガ 体験オススメ JIN
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 体験オススメ YUKKO				15:15-15:45	16:00-16:30
休館日	マタニティの方の参加無料			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ますと助かります)また、防犯上施錠をしますので、遅刻はご遠慮ください。		
	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 体験オススメ 予約制 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	20:15-21:30 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 RIE 90 min

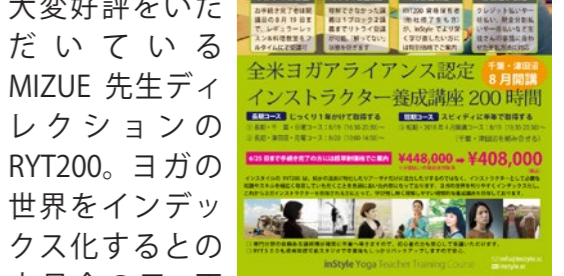
多数のご要望にお応えして KUMIKO 先生による アシュタンガヨガクラス登場 千葉

【千葉・日曜 10:15～11:30 アシュタンガヨガ レッドクラス】
 《アシュタンガヨガ経験者限定》ポーズの説明も少なくカウントをとってドンドン進めていきますので、経験者のみとさせていただきます。
 【千葉・日曜 11:45～13:00 アシュタンガヨガ ビギナー】
 アシュタンガヨガを知らない方から一からスタートしたい方、いつかはレッドクラスに参加したい方と幅広い方にご参加いただけます。
 【KUMIKO 先生プロフィール】 Ashtanga を日本とインドでグルジから教えを受けた世界各国の素晴らしい先生方から習いつつ教える。バレエ、パフォーマンスの経験も活かし正統派及び各自にあったヴァリエーションから段階的に無理なく教えることを大事にしている。



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 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。



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。

津田沼スタジオでエアヨガ受講可能に！月曜も営業開始で、レッスン枠大増設！

津田沼スタジオにて低空のエアヨガレッスンが受講可能に！また、定休日だった月曜の夜にエアヨガレッスンを2枠、土曜午後にも1枠を追加設定。千葉スタジオと同様に月会員の方なら差額無しで受講いただけますので、是非ご予約をお取りし受講して下さい。



第一月曜日の6月4日はメンテナンスにより終日休館とさせていただきます。

はじめてのテーブルコーディネート 津田沼 6月23日(土) 14:30～17:30 津田沼 豊洲 6月30日(土) 14:00～16:30

初夏のおもてなし。美味しいお酒とおつまみで七夕の夜を過ごすのも素敵です。升やグラスを使ったプチアレンジコーディネートをお楽しみ下さい。

第18期エアヨガインストラクター養成講座 ベーシックコース 25時間 豊洲・津田沼・千葉

◆豊洲：土日コース 6/16(土)～
 ◆津田沼：月火コース 6/18(月)～
 ◆千葉：水木コース 7/4(水)～
 18期を迎えるエアヨガTT。今回は津田沼スタジオも加え、3スタジオにて連続開講いたします。都合が合わない日程があっても他コースでの振替も可能ですので無理なく受講いただけます。卒業後のオーディションやスキルアップとなる講座などもあり、安心して受講いただけます。

エアヨガ (第18期) 千葉・豊洲・津田沼

インストラクター養成講座 ベーシックコース 25時間

日本初級インストラクター養成講座

188,000円 (税込) 168,000円 (税別)

inStyle Yoga Teacher Training

6/27(水) 20:00～21:15 6/29(金) 11:30～12:45 sano	6/8(金) 11:30～13:30 6/23(土) 11:30～13:30 yukiko	6/10(日) 16:30～18:30 6/21(木) 19:00～21:00 kazuya
持ち帰り惣菜 ¥1,000 ・玉ねぎのキッシュ ・玉ねぎのしょうゆ漬け ・オニオンフライ	医食同源 ¥1,500 ・はと麦玄米の五平餅 ・稗とコーンの生姜スープ ・空豆と若布の胡麻和え	アーユルヴェーダの食 ¥1,500 ・パオバジ (Pav Bhaji) ・カチュンバル
今月のお持ち帰り惣菜は血液サラサラ食材「玉ねぎ」を使ったメニューのラインナップです。キッシュにフライはお弁当にもいいですね。しょうゆ漬けはハマル美味しさがあります。オススメ！	梅雨に弱りがちな「脾(消化器系)」の養生と「むくみ対策」の胃腸にやさしい献立です。話題の「五平餅」はマクロビ菜膳風にアレンジして作ります。	インドの軽食『パオバジ』ジャガイモを入れた野菜のカレーを、ハンバーガーパンのようなパンにはさんで食べます。一緒にインドでポピュラーなサラダ「カチュンバル」を、軽くて爽やかなフレッシュサラダですよ。
6/24(日) 11:45～13:45 Rika	6/8(金) 19:00～21:00 neqishi	6/28(木) 11:30～12:45 竹中
韓国家庭料理 ¥1,250 ・鶏の甘煮「タックポックタン」 ・きゅうりのキムチ「オイキムチ」 ・韓国のお茶	ヘルシーデザート ¥1,500 ・フロランタン キャラメルアーモンドのと香ばしさがたまらなく、アーモンドとクッキーの相性抜群のフロランタン。意外にオウチで簡単に作ることが出来るのも人気のポイントです。ご自分のレパートリーに入れてみませんか!?	はじめての漢方講座 ¥500 長雨(梅雨)の生活のヒント 今年も来ますね、ジメジメとした梅雨の季節。雨で心も優れないのに。体の不調も現れやすくなるこの季節に賢く生きるヒントをいただきますよ。

