

2018,6月 inStyle 能見台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 ☎ 045-349-3751

✉ noken@instyle.sc 横浜市金沢区能見台通 3-9 サンパレス谷津坂 102

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

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

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・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

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		18:30-19:45 アサナプラクティス LV2 TAKUMI		
19:00-20:30 90min 季節の陰陽ヨガ 体験オススメ Haruna		20:00-21:15 りらくすヨガ 体験オススメ SAKI	19:30-20:45 Good Night yoga 体験オススメ KURI	20:00-21:15 ヨガビギナーズ リラックス 体験オススメ TAKUMI		

インスタイルデビューの Haruna

能見台

【能見台・月曜 19:00～20:30 季節の陰陽ヨガ・Haruna】

元気とは、元の気と書きますが、このクラスでは気の流れを元の状態に戻す事を意識して行います。陰ヨガを通して、季節合わせた内容で、内臓の元気を取り戻し、陽ヨガを通して、心身共にブレない軸をつくり、元気を保てる状態へ導きます。



(自己紹介) はじめまして。Haruna です。陰ヨガ、アシュタンガヨガ、ヨガセラピーなどのトレーニングを経て、現在は Five Elements Yoga® を実践中です。普段は、畑で野菜を育てたり、楽器を演奏したりして生活してます！最近では弓道を始めました！多趣味です。気軽に話しかけてください。よろしくお願います。

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。

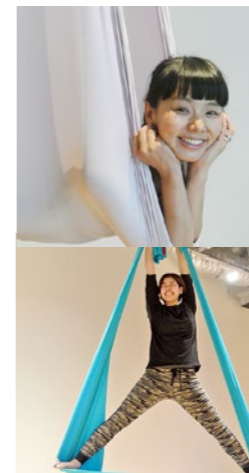
津田沼スタジオでエアヨガ受講可能に！ 月曜も営業開始で、 レッスン枠大増設！

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。



【津田沼・月曜 19:00～20:00 エアヨガビギナー：RIE】

エアヨガが初めての方にもわかりやすく布の使い方と体の使い方を丁寧に伝えていくクラスです。春夏秋冬でレッスン内容も変化していくので、経験者の方でもエアヨガの心地よさを存分に味わっていただけます。



【津田沼・月曜 20:15～21:45 デトックスフロー x エアストラティブ：RIE】

豊洲、千葉では先に導入されていて大人気のクラスが津田沼にも登場です。シンギングボウルを用いた独自のデトックスフローヨガと低空の布を用いたエアヨガリストラティブの融合クラスです。床では経験しきれない深いリラックスタイムへと誘っていきます。

【津田沼・土曜 13:00～14:15 エアヨガビギナー：MOE】

安全にエアヨガを楽しんでいただけるクラスです。エアヨガを初めて体験してみたいと思われる方にもオススメです。

はじめてのテーブルコーディネート

6月23日(土) 津田沼 14:30～17:30 津田沼
6月30日(土) 豊洲 14:00～16:30 豊洲

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してみるのも素敵です。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。
①テーブルコーディネートとは
②升のアレンジを提案(お持ち帰り)
③ペーパーナプキンの折り方
④試食・試飲



参加費 4,000 円(会員) 5,000 円(一般) プレミアム割引有り(4名より開催)

講師：食空間コーディネーター 豊田 和子

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。



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た世界各國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。

