



2018,7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 **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 **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	火	水	木	金	土	日
時間にご注意	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 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
	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 90min 予約制 MITSUYO	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE	11:30-13:00 ディープフロー TOY 90min	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	7/16 (月・海の日) は祝日プログラムを開催しますので、内容と時間にご注意ください		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
休館日	「産後・マタニティヨガ」は6月末で終了となりました。津田沼スタジオでは開催しておりますので、是非足をお運びください		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くと助かります) また、防犯上施錠をしますので、遅刻はご遠慮ください。		15:00-16:30 マインドフルネスヨガ 動・静 90min 体験オススメ YUKKO	14:45-16:15 ダイハードヨガ TAKUMI 90min
	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 90min 体験オススメ 予約制 RIE		16:00-16:30	
	19:30~21:00 BORN TO YOG 悠紀 90min	20:00-21:30 じっくりヨガ SATOMI 90min	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 90min		

7月16日 (月・海の日) は、祝日特別プログラム 全スタジオ



詳しくは、別途告知ポスターをご確認ください

津田沼・千葉

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・8/19 開講 津田沼・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。「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。

7月末までの手続き完了の方限定に早割特典の募集を開始しました。さらに、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非常にお得です。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。

無料カウンセリング受付中

8月・津田沼&千葉にて開講

開講日までレッスン 7月末日までフルタイム受講可 早割実施中

夏祭りという名のただの飲み会 『アーユルヴェーダ料理で夏パーティー』

8/11 (土) 17:30~あきれるまで
参加費：3,000円 (会員・一般共通) 津田沼

今回は KAZUYA 先生プロデュースの内容で開催します。アーユルヴェーダ料理を自ら調理していただく贅沢なパーティーです。仕込みのお手伝いも募集していますので、アーユルヴェーダのパーティー料理の作り方に興味ある方は是非エントリーしてください。



エアヨガ インストラクター養成講座

25時間

188,000円

エアヨガ 千葉 ◆千葉：水・木曜コース
インストラクター 7/4 (水)・7/5 (木)
養成講座 7/11 (水)・7/12 (木)
7/18 (水)・7/19 (木)

18期を迎えるエアヨガTT。いよいよ7月4日から千葉スタジオで開催いたします。エアヨガの基礎となる内容をもとに、初心者～経験者向けのクラスを安全に効果的に教える技術を学びます。

マナーアップ&セーフティー推進にご協力下さい

◎時間厳守の推進。遅刻入室の禁止
充分なウォーミングアップしていないレッスン参加は危険です。同時に皆さんができるだけ快適に受講できるように時間厳守のご協力をお願いします。スタジオ側も、講師のレッスン終了時間の遅延が無いように徹底してまいります。

<p>医食同源 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> 梅と夏野菜の和え麺 冬瓜の鶏そぼろ煮 仙草ゼリーと緑豆のチェー <p>夏バテ予防の薬膳です。梅の酸味を効かせた素麺、余分な熱や湿を排出する冬瓜と緑豆、解毒作用のある仙草ゼリーはココナッツミルクで。</p> <p>yukiko 07日(土) 11:30~13:30 11日(水) 19:00~21:00 18日(水) 11:30~13:30</p>	<p>はじめての漢方講座 ¥500</p> <ul style="list-style-type: none"> 夏の養生ポイント <p>もうすぐ暑い夏が来ます。夏カラダの準備は少し前から、はじめましょう。自分のカラダに向き合い、優しく養生し、暑い暑い夏も健やかに過ごしましょう。</p> <p>竹中 12日(木) 11:30~12:45</p>	<p>ヘルシーデザート ¥1,250</p> <ul style="list-style-type: none"> 2種類のクラッカー <p>2種類のクラッカーはハーブと味噌味です。どれもビールやワインなどのおつまみにもなりそうな、クセになりそうなクラッカーです。きつと止まらなくなるでしょう。ハーブの香りでも癒されましょう!</p> <p>negishi 27日(金) 19:00~21:00</p>	<p>韓国家庭料理 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> サンパブ (葉野菜包みご飯) わかめときゅうりの冷汁 <p>健康と幸せを包んで食べるヘルシーな「サンパブ」肉の煎り煮や肉コチュジャン、干しえび炒め、サムジャン (味噌) を葉野菜でゴハンと一緒に包み込むものです。一緒に熱いカラダをキュッと冷ます、冷や汁もどうぞ。</p> <p>Rika 21日(土) 11:30~13:30</p>	<p>アーユルヴェーダの食 ¥1,250</p> <ul style="list-style-type: none"> イカのココナッツカレー <p>インドでも南インドのケララ州では売られているという『イカ』を使ってココナッツのカレーを作ります。梅雨時期には、むくみ防止や筋肉疲労の緩和、貧血と一緒に熱いカラダをキュッと冷ます、冷や汁もどうぞ。</p> <p>kazuya 08日(日) 16:30~18:30</p>
--	--	--	--	--