



# 2018,7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  
 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					
19:00-20:30 90min 季節の陰陽ヨガ 体験オススメ Haruna		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 リラックス 体験オススメ TAKUMI		

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。(夜の時間帯のレッスンはありません)

## 全米ヨガアライアンス認定 津田沼・千葉 インストラクター養成講座 8月開講

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。「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。



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  
 7月末日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)が組み合わさ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。

### 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。

## 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』 津田沼



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

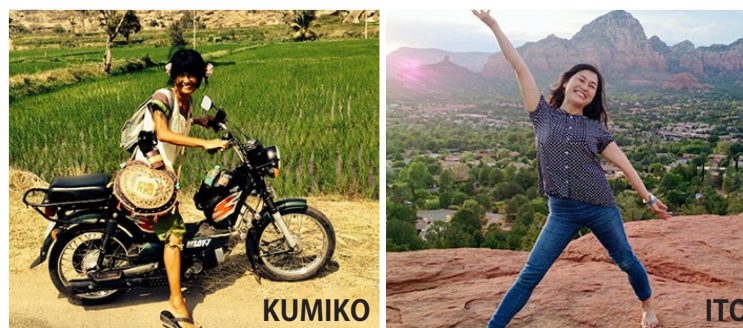
津田沼スタジオリニューアル記念 夏祭りという名のただの飲み会  
**アーユルヴェーダ料理で夏パーティー**  
 KAZUYA 先生プロデュース  
 インスタで有名な全米ヨガアライアンス認定講師、料理教室講師の津田沼。有名スタジオのヨガ教室でも大活躍の KAZUYA 先生は、インスタイルの「夏祭り」の料理をプロデュース。自らも調理するその料理は今までにないパーティー料理の数々をお楽しみいただけます。

## エアヨガインストラクター養成講座 千葉



◆千葉：水・木コース  
 7/ 4 (水)・7/ 5 (木)  
 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。

千葉開催：水木コース  
 エアヨガ(エアリアルヨガ・空中ヨガ・ハンモックヨガ)の基礎となる内容をもとに、初心者～経験者向けクラスを安全に効果的に教える技術を学びます。  
 7/4 ● 13:00-18:00 (5h) 7/5 ● 14:30-18:00 (3.5h)  
 7/11 ● 13:00-18:00 (5h) 7/12 ● 14:30-18:00 (3.5h)  
 7/18 ● 13:00-18:00 (5h) 7/19 ● 14:30-18:00 (3.5h)  
**188,000円**  
 予約・キャンセル料、教材代、アット 4 回分のみ



7月16日(月・海の日)は、祝日特別プログラム  
 能見台の海の日・祝日プログラムは、ご存知 TAKUMI 先生。是非受講ください。

## 能見台スタジオ

## TAKUMI

10:00～11:15 静と動の瞑想  
 【動】はヨガの基本、文字通り「動く瞑想」太陽礼拝。人比せず、自分自身の太陽礼拝に没頭します。【静】は「眠りのヨガ」ヨガニドラ。シャバーサナの状態で意識を循環させます。異なるアプローチで 75 分通して内観し続けます。

1130～12:45 FLOW  
 発汗量は人によるが難しいことはなし。コアから末端へ、立ちポーズを中心に流れます。始めからポーズに正解はありません。頭で考えず、よくわからなくても立ち止まらず、ただ見様見真似で流れてみてください。

詳しくは、別途告知ポスターをご確認ください