



2018,8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
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 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				13:15-14:45 ホリスティックヨガ JIN 90 min 体験オススメ	13:15-14:30 やさしいコア yoga 体験オススメ SAYURI
			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。		15:00-16:30 マインドフルネスヨガ 動・静 YUKKO 90 min 体験オススメ	14:45-16:15 ダイハードヨガ TAKUMI 90 min Last Run
					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 90 min 体験オススメ 予約制 RIE
休館日	19:30～21:00 BORN TO YOG 悠紀 90 min	20:00-21:30 じっくりヨガ 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	お盆休みは、8/13 (月・盆入り)～8/16 (木・盆明け) とさせていただきます、全スタジオ休館となります。宜しくお願いします。	
					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。	

大人気の NANA 先生による
古典的ヨーガのシヴァナンダヨーガ
がレギュラー化！ 豊洲

【シヴァナンダヨーガ】
金曜 18:30-19:45 (豊洲) NANA
シヴァナンダヨーガは古典的なヨーガで、シンプルでそして自然なやり方で、身体を整えます。身体に活力を与え、老化を遅らせ、そして病を防ぐことにとっても有効な練習法です。クラスでは、深くゆっくりとした呼吸をしながら、瞑想的に12の基本ポーズ(アーサナ)を練習します。またクラスの中では呼吸法と最後には深いリラクゼーションが入ります。

2つのエアヨガインストラクター養成講座 募集開始 豊洲
エアヨガベーシックコース卒業の方々へご提案したい養成講座をラインアップしました。8/10までお申し込みの方に超早割価格でご提供！



医食同源 ¥1,500 ・緑豆と新生姜のごはん ・鯉の梅しそ春巻き ・粉皮の中華サラダ・緑豆茶 発汗で血液がドロドロになりやすい夏。緑豆で体熱を下げ、中華サラダで潤いを補い、鯉と梅で血液サラサラ＆疲労回復。喉ごしのよい粉皮(フンビィ)もお楽しみに。	はじめての漢方講座 ¥500 ・秋の養生ポイント 暑い暑い夏が終わりを告げるもう秋に。季節の変わり目はあつという間に始まります。秋は冬への準備時間とも言われるほど、大事な時間です。その秋の養生ポイントを今月は学びましょう。	アーユルヴェーダの食 ¥1,250 ・南インド風トゥール豆のココナッツカレー ・オクラのマサラ 挽き割り豆トゥール・ダールは長く煮込んでもなかなか煮崩れないのが特徴の豆です。夏にぴったりなココナッツカレーで暑さを乗り切ろう。	韓国家庭料理 ¥1,500 ・参鶏湯 ・カクテキ(大根キムチ) サムゲタン(参鶏湯)は韓国料理でも人気のひとつ。そして栄養価が高い"ボシム(補身)料理"として韓国人の間で長く親しまれて来た健康メニューです。丸鶏1羽で2人前。見逃さないメニューです！	ヘルシーデザート ¥1,250 ・ハーブチーズマフィン チーズとハーブの組み合わせは鉄板の美味しさです。鉄板の美味しさに包まれたマフィンはいかがでしょうか!? 香りも想像するだけで最高ですね。やみつき間違いなしのハーブチーズマフィンをどうぞ。	持ち帰り惣菜 ¥1,250 ・春雨のタイ風冷しゃぶサラダ ・エリンギとチーズのハーブフライ ハーブやスパイス使いのお惣菜。夏のカラダにもぴったりの冷しゃぶを春雨と一緒にタイ風に。冷やして食べても美味しい！	砂肝 LOVE ¥1,250 ・砂肝のトマト煮込み ・砂肝と長ねぎのレモン和え ・コリコリ砂肝の唐揚げ ・砂肝塩焼き 密かな人気を誇るのは「砂肝」ではないでしょうか?! 和風でも洋風でもいろいろいる食材。そしてお酒と一緒に更に美味しい食材「砂肝」今月は砂肝 LOVE を楽しみましょう。
3日(金) 18:30～20:30 17日(金) 11:30～13:30 19日(日) 10:00～12:00 yukiko	29日(水) 11:30～12:45 竹中	9日(木) 18:30～20:30 KAZUYA	11日(土) 11:30～13:30 31日(金) 11:30～13:30 Rika	10日(金) 18:30～20:30 negishi	19日(日) 13:15～14:30 sano	19日(日) 15:00～16:15 sano

エアヨガって少し難しいと思っていた方へ朗報 豊洲

【ゆるエアヨガ】
金曜 11:30-12:45 (豊洲) RIE
椅子に座りながら行うポーズが多いので、楽をしながら肩や股関節、背骨の動きを効率的に良くし、布の特徴を用いてリンパの流れも促すことで心身がゆる〜く空気のようにかる〜くなっていく新しいエアヨガクラスの登場です。

楽ポイント①椅子に座りながら肩・股関節が正確に動かして安心ゆるゆる
 楽ポイント②リンパも刺激されて体がゆるゆる
 楽ポイント③エアヨガの最大の魅力！逆転のポーズはそのまま行えるので背骨もゆるゆる

気軽な気持ちで身体メンテナンスを始めましょう！

