


2018,8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
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		

2つのエアヨガ インストラクター養成講座 参加者募集開始



エアヨガインストラクター養成講座
アドヴァンスコース
エアヨガ系養成講座修了者が更なるレベルアップのコーチング技術を学ぶコース。ヴァリエーション・フロム・ムーブメントを含むアドヴァンスポーズを80種以上

第2期 アドヴァンスコース (全25時間)
188,000円 (税込) / 168,000円 (税込)

inStyle Yoga Teacher Training

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!

【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。練習を重ねるうちに、筋力と柔軟性がついてきます。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。



豊洲木曜のエアヨガ ベーシッククラスが体幹強化にクラスが変わります!

【エアトレーニング・体軸調整】
木曜 10:30-11:45 (豊洲) REI
インナーマッスルトレーニングとよく聞きますが、体の中心である体軸と呼ばれるインナーマッスルは、身体を支える働きがあるので体軸を調整できると姿勢が美しくなり肩や腰などの不調も起こりにくくなります。頭部 頸部 胸部 腹部 尾部の5つからなるコアを重点的に意識し、布でほぐし鍛えていく新感覚コアトレーニングレッスンです。
美姿勢、ボディメイク、に興味のある方はもちろん、トレーニングってつまらないという方も是非!気持ち良さ達成感のあるレッスンでお待ちしています!



に加え、アジャスト方法、応用解剖学などを学びます。
従来開講してきたエアヨガインストラクター養成講座を「ベーシックコース」とし、その上位にあたる内容を学ぶコースを「アドヴァンスコース」としました。

エアヨガインストラクター養成講座
リストラティブコースE
ファブリックの包容力や張りを利用し、極上のリストラティブヨガの世界を提案。エアヨガのコーチングメニューを増やすことが可能になります。



エアヨガ
インストラクター養成講座
リストラティブコース
10時間
75,000円 (税込) / 65,000円 (税込)

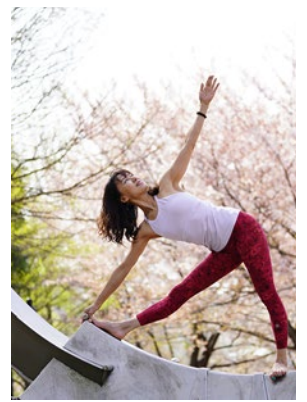
inStyle Yoga Teacher Training

・他校卒業生も受講可:インスタイルのエアヨガ養成講座卒業生だけでなく、他校の卒業生や他校で担当レッスンをお持ちの方も参加可能ですので、コーチングメニューのバリエーションアップを考えられている方は是非ご検討ください。

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。

AKIKO先生クラスがボディライン美整系に更新! 産後ヨガはヨチヨチ歩きもOKに!

【おとなの美シェイプヨガ】
金曜 11:30-12:45 (豊洲) AKIKO
ボディラインを美しく整えるヨガ。ハタヨガをベースに骨ナビをとりいれ無理なく丁寧なヨガポーズで関節、骨盤を整えます。後半はゆったりリラックスセルフマサージでボディケアも!
3人の出産後も変わらないスタイルを保ち、年齢を重ねても元気で美しくいるためのヨガを提案。初心者の方も安心してご参加ください



【産後ヨガ】金曜 13:00～14:00 (豊洲)
出産、育児経験のある先輩ママである講師が担当します。産後の身体だけでなく、育児への向き合い方などこころが楽になるアドバイスもヨガの知恵をシェアできたらと思います。疲れた時にもぜひご参加くださいね。

エアヨガって少し難しいと思っていた方へ朗報

【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ーく空気のようにかるー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!



マナーアップ&セイ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。