

2018,9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

★ 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
	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
休館日	13:15-14:30 経絡ヨガ ~整える~ 体験オススメ KEI	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	13:15-14:30 やさしいコア yoga 体験オススメ SAYURI
		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。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 90 min 体験オススメ YUKKO	14:45-16:00 ヨガ Q&A MIZUE New 9/30のみ開講
	New 開始時間に注意 18:00-19:15 ベーシックヨガ 体験オススメ 悠紀	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	New 18:30-19:45 エアヨガ (ビギナー) MASAKO 予約制 体験オススメ	2019 年全米ヨガアライアンス認定 インストラクター養成講座参加者募集開始 2019年1月開講となる第14期 RYT200。10/15までは、超早割価格でのご案内に加えて、年内はフルタイム会員と同等にレギュラーレッスンを受講できますので、早めのお申し込みが断然お得です。また開講日までにたっぷり練習できるので、初心者の方の参加も安心してチャレンジいただけます。まずはお気軽にご相談ください。 豊洲・津田沼・千葉	
	★ 19:30~20:45 BORN TO YOG 悠紀	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	★ 20:00-21:30 パワーヴィンヤサ intermediate 90 min RIE	2019 年全米ヨガアライアンス認定 インストラクター養成講座 豊洲・津田沼・千葉 2019年1月開講	

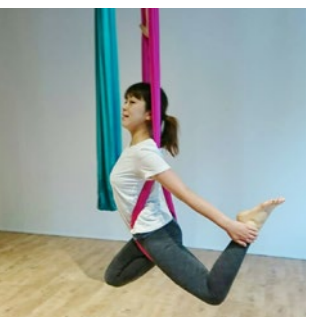
千葉で大人気の悠紀先生の BORN TO YOG をベースにした初心者向けクラスを新規追加

【ベーシックヨガ】
火曜 18:00-19:15 (千葉) 悠紀
BORN TO YOG をベースに深く呼吸しながら基本的なヨガのポーズをとるクラスです。体が硬い方も、ヨガ初めての方も、呼吸に合わせてゆっくり動いていくので安心してご参加ください。



千葉 エアヨガ初心者向けクラスが金曜夜に！体験の方にも安心してお試しください

【エアヨガ (ビギナー)】
金曜 18:30~19:45 (千葉) MASAKO
布を使った基本的なからだの使い方をお伝えしながら、季節に合わせた内容で、効果的かつ楽しいクラスを目指していきます。布に包まれる解放感や心地良さを体感してみてください。そして、非日常の無重力感をお楽しみください。



千葉 初心者から経験者のヨガに関する疑問をその場で解決する有りそうで無かったクラスです。

【ヨガ Q&A】
日曜 14:45-16:00 (千葉) MIZUE
これでいいのかな？どうすればいいのかな？のヨガの Q&A で構成するクラス。判らないことが判らない方も、他人の疑問で気がつくこともあるはず。遠慮なくどんどん MIZUE 先生にぶつけてクリアにしていきましょう。(不定期開催。開催日にご注意下さい)



紹介者もお友達も3千円キャッシュバック「お友達紹介キャンペーン」

『一緒だともっと楽しい♪』お友達紹介キャンペーンを実施します。今回はなんと紹介者とお友達とにそれぞれ3,000円のキャッシュバック(合計6,000円)を行います。



持ち帰り惣菜 ¥1,250
・サーモンサラダ
・ミラノ風コトレッタ

牛肉を薄くのばして、パン粉にはチーズを加えた、ミラノ風の薄いかつlets。お勧めは軽くトーストした食パンにはさんで、ガブリ！サーモンサラダはサイコロ状のレモンさっぱり味。

26日(水) 11:30~12:45 sano

ヴィーガン料理 ¥1,500
・ヴィーガンモモ・チリソース

"ヴィーガンモモとはネパール風蒸し餃子のことです。ちょっと厚めの皮で羊肉等を包んで蒸し上げる餃子のことをモモと言うそうです。羊肉ではない、ヴィーガン仕様で蒸し餃子。お疲れの体にも優しく美味しいヴィーガン料理。

27日(木) 19:00~21:00 kazuya

アーユルヴェーダの食 ¥1,500
・ベイガン・キーマ

人気メニューをもう一度。今月はベイガン・キーマ(ナスのキーマカレー)になります。ベイガンとは『なす』のこと。相性良しのなすとキーマで残暑を乗り切りましょう。

29日(土) 16:30~18:30 kazuya

ヘルシーデザート ¥1,250
豆乳と黒糖のマーラーカオ キウイミントソーダ

豆乳でやさしい味。黒糖できりっとした味。蒸し菓子には胃にもやさしく、素朴なイメージですね。蒸している間にさっぱりしたキウイミントソーダを作ります。

28日(金) 10:30~12:30 negishi

医食同源 ¥1,500
・オリブパジルライス
・モロヘイヤのガーリックスープ
・重ね煮のマカロニグラタン
・緑レンズ豆のマスタードサラダ

猛暑が過ぎ「気血水」が不足した体を底上げする献立です。貧血気味の方はクレオパトラも好んだモロヘイヤスープを定番の一品にしてみよう。グラタンもレンズ豆サラダもベジガン仕様です。ビタミンC補給のお茶もご提供。

8日(土) 11:30~13:30 yukiko

韓国家庭料理 ¥1,500
・トッポッキ
・えごまの葉の醤油漬

トッポッキは皆さんもご存知の韓国でも人気なメニュー。うるち米で作られた棒状の餅(カレットク)をコチュジャンや砂糖を使って甘辛く煮込んだ料理です。屋台の定番メニューとなっています。本場のB級グルメで召し上がれ。

16日(日) 11:30~13:30 rika

TV・ラジオ・雑誌でも活躍されているアンシー先生のワークショップ開催です！

WorkShop【丹田集中・へそヨガ姿勢ダイエット】
・10/6(土) 15:00-17:00(豊洲)
・10/7(日) 11:30-13:30(津田沼)

おへそから身体の感度を上げるへそヨガで、姿勢を修正します。毎日の姿勢の意識で代謝アップ、太りにくいカラダは日常の姿勢で変わる。東洋医学の講義もわかりやすいと好評です。

◎受講料会員4,000円、一般5,000円(定員18名)
◎講師：ヨガメソッド研究家 アンシー
ヨガ、気功、中医学を学び、「体質別 ツボ押しストレッチ」「へそヨガ」などを考案。からだでわかる東洋医学として人気をよぶ。

