



2018,9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

予約・チケット制 予約が必要で、チケット購入要

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	Last Run 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 Last Run 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					
	HIRO 先生のラストラン となります。長い間お世話になりました！ 10月からは、KURI 先生のクラスが 10:00～11:15 と 11:30～12:45 の 2 本となります。申し訳ありませんが子連れでの参加は不可となりますのでご了承ください。	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		
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		20:00-21:15 ヨガビギナーズ リラックス 体験オススメ TAKUMI		

inStyle-RYT 修了生の秘蔵っ子く歩 >先生 豊洲 が月曜夜レギュラーでデビュー！

【ゆっくりピンヤサフロー】月曜 19:00-20:30 (豊洲) 歩

深くゆっくりとした呼吸と、動作を連動させて動いてゆきます。台風のように、身体は動いているけれど心は静かな状態で、動く瞑想を味わいます。時に呼吸法やメディテーションも交えて、ご自身がすでに持っている魅力を見つけるお手伝いをさせていただきます。



TV・ラジオ・雑誌でも活躍されている 豊洲 アンシー先生のワークショップ開催です！ 津田沼

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。



いよいよ AI 先生の「りらくすヨガ」が開講。豊洲 それに伴いマタニティと産後も時間変更。

10:30～12:00 りらくすヨガ
12:30～13:30 産後ヨガ
13:45～15:00 マタニティヨガ
マタニティヨガでお馴染みの Ai 先生が、一般向けの「りらくすヨガ」を 90 分枠で担当。時間帯も変わっていますので、ご注意ください。



2019 年全米ヨガアライアンス認定 豊洲・津田沼・千葉 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。また開講日までにつづり練習できるので、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。



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

9/17 (月・敬老の日)、9/24 (月・秋分の日)の振替は、祝日特別プログラム！ 全スタジオ

普段顔を合わせない先生をキャスティングしましたので、この機会にぜひ参加してみてください。

エアヨガ インストラクター養成講座 豊洲にて金土日の 3 日間集中講座。 豊洲

エアヨガの基礎となる内容を学ぶ、エアヨガを深めたい方、エアヨガインストラクターを目指す方向けの養成コースです。
◆金土日 3 日間集中コース
・9/14 (金) 10:30～21:30
・9/15 (土) 13:30～21:30
・9/16 (日) 13:30～21:30
費用：188,000 円 (税込・認定証発行・無料 4 回券付)
まずはお気軽にご相談ください。



豊洲にて
9/14 (金)
9/15 (土)
9/16 (日) の
3 日間集中講座
エアヨガ
インストラクター養成講座
ベーシックコース 2.5 時間

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。

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、効率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】悠紀 火曜 18:00-19:15 (千葉)
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。

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)】MASAKO (千葉) 金曜 18:30～19:45



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。 千葉

【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 千円のキャッシュバックがある「お友達紹介キャンペーン」 全スタジオ

『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。今までは無い特典ですのでこの機

