

# 2018,9月 inStyle 津田沼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

☎047-472-4711

✉tsudanuma@instyle.sc

千葉県船橋市前原西 2-13-25

## 千葉で大人気の悠紀先生の BORN TO YOG 千葉

### をベースにした初心者向けクラスを新規追加

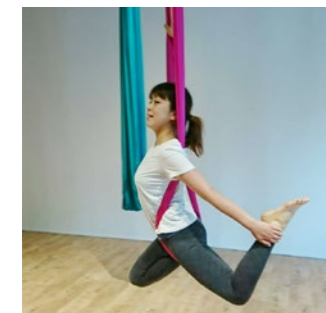
【ベーシックヨガ】火曜 18:00-19:15 (千葉) 悠紀

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。



## エアヨガ初心者向けクラスが金曜夜に新設！ 千葉

### 初めての体験の方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) MASAOKA

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。

## 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いきましょう。



(不定期開催。開催日にご注意下さい)

## いよいよ AI 先生の「りらくすヨガ」が開講。

### それに伴いマタニティと産後も時間変更。 豊洲



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。

## 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！

【ゆっくりリベンヤサフロー】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。

## 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会に是非ご紹介ください。



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トिंगしましたので、この機会にぜひ参加してみてください。

## 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。



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

## 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。

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



<b>マナーアップ&amp;セーフティ</b> 推進にご協力下さい <b>◎時間厳守の推進</b> 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。	<b>特別レッスン</b> ¥1,800 ・ひよこ豆味噌 大豆の新豆が出る前に、ひよこ豆で味噌作り。米麹で仕込みます。お一人様1キロ。容器は各自で用意下さい。	<b>持ち帰り惣菜</b> ¥1,250 ・サーモンサラダ ・ミラノ風コトレッタ 牛肉を薄くのぼして、パン粉にはチーズを加えた、ミラノ風の薄いカツレツ。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。	<b>トルコ料理 (9、10月共通)</b> ・ほうれん草とマシュルームを使ったチキンのオープン焼き ・白インゲン豆のサラダ ・トルコのシロップ漬け焼き菓子 今月のお勧めは、直訳すると「ふるいを押し付けた」という意味のカルブラバストゥ「Kalburabastu」です。トルコのお祭りやお客さんのおもてなしによく作られるシロップ漬けのトルコの焼き菓子です。 ¥1,800	<b>季節のヘルシーパン</b> ¥1,500 ・スイートプール (9、10月共通) スイートプールを白神こだま酵母を使って作ります。しっとり、甘い、独り占めしたくなるパン。宇宙船のような、帽子のような、成形も楽しみです。
<b>料理のきほん</b> ¥1,250 ・焼き餃子 ・麻婆豆腐 餃子の美味しいお店も沢山ありますが、家族で手作り餃子もホットコミュニケーション！子供も大人も楽しめる餃子作りを楽しみましょう。(市販の皮を使います)	<b>マクロビオティック</b> ¥1,800 ・紅茶スコーン ・ボンディング風おからドーナツ 今月はスイーツレッスンです！バター・卵不使用でもサクサク食感！のアーモンド風味の紅茶スコーンに、絹豆腐とおから入りのモチモチ食感のボンディング風ドーナツは、ヘルシーなのに満足感のあるスイーツです。	<b>アーユルヴェーダの食</b> ¥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。	<b>ヴィーガン料理</b> ¥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。	<b>韓国家庭料理</b> ¥1,500 ・トッポッキ ・えごまの葉の醤油漬け 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おります。本場のB級グルメで召し上がれ。
<b>パスタ 100選</b> ¥750 No.065 (コンビニ系) あさりの水煮缶となめたけのボンゴレきのこパスタ あさりの水煮缶となめたけはしっかりと味がついているので、特に調味することなくベストな味に仕上がります。トッピングを変えてのバリエーションも作りやすいです。	<b>サービスクラス</b> <b>パスタ 100選</b> ¥750 No.040 (クリーム系) アボカドたっぷりの豆乳カルボナーラ 豆乳を使うので、カロリーも控えめで、クリーム系にありがちなお腹にもたれる感覚もありません。アボカドもたっぷり食べれるのでヘルシーな一品です	<b>ケーキ教室</b> ¥2,000 (8、9月共通) ・ガトーウィークエンド レモン風味がさわやかなガトーウィークエンド！ケーキ教室がリバイバルで復活です。8,9月が同メニューとなり担当はパティエの yaeko 先生	<b>医食同源</b> ¥1,500 ・オリーブバジルライス ・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。貧血気味の方はクオパトラも好きなモロヘイヤスープを定番の一品にしてみました。グラタンもレンズ豆サラダもビーガン仕様です。ビタミンC補給のお茶もご提供。	<b>ヘルシーデザート</b> ¥1,250 豆乳と黒糖のマラーカオ 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。

## 参加費無料のサービスクラス！

あまりにも簡単レシピで、作り始めて食べ終わるまでに30分もかからないので、受講料は無料で(カウント無し)、材料費のみいただくサービスクラスとしました。



2018,9月 inStyle 津田沼スタジオスケジュール

**月 Yoga**

第一月曜日の9月3日はメンテナンスにより終日休館とさせていただきます。

9/17 (月・敬老の日) と 9/24 (月・秋分の日) は祝日特別プログラムにて開催します。別紙スケジュールをご覧ください。

■エアヨガのご利用について

	豊洲	津田沼・千葉
体験料	3,000円 その場でのご入会でも キャッシュバックはありません	
月会員の方のご利用	レッスン チケット 必要	通常ヨガと 同じように 受講可
チケット会員の方の利用	ドロップイン チケット必要	

※エアヨガは全クラス予約制です

19:00-20:00	RIE
エアヨガ (ビギナー)	
予約制	体験オススメ
20:15-21:45	90min
デトックスフロー× エアリストラティブ	
予約制	RIE

**火 Yoga**

10:00-11:15	イシュタヨガ Lv.1	MITSUYO
体験オススメ		
11:30-13:00	イシュタ&リストラティブ	MITSUYO
予約優先		
13:30-14:15	【コミュニティクラス】 エアヨガ (ビギナー)	YASUKO
9月は毎週火曜の 4,11,18,25日 全て開催		
コミュニティクラスとは、インストラクターデビューを目指す方が、 その経験を積むためのクラスです。よって参加費は無料とさせていただきます。 《要予約》 レッスン前後の準備や片付けはご協力いただくと助かります。		
9/5, 9/12, 9/26のみ開催		
17:45-19:00	【コミュニティクラス】 エアヨガ (ビギナー)	MARI
19:00-20:15	シェイプ&ゆったりリラックスヨガ	SATOMI
20:30-21:30	じっくりパワーヨガ	SATOMI

**水 Yoga**

**Cooking**

05	12	19	26
10:00-11:15	陰ヨガ	MIZUE	
11:30-12:45	スローヴィンヤサ	MIZUE	11:30-12:45 パスタ 100選 No.040 konishi
13:00-14:15	Moon Cycle Yoga	TOMOKO	13:00-13:30 パスタ 100選 《サービスクラス》 No.065 konishi
9/5, 9/12, 9/26のみ開催			
17:45-19:00	【コミュニティクラス】 エアヨガ (ビギナー)	MARI	18:30-19:00 パスタ 100選 《サービスクラス》 No.065 konishi
19:30-21:00	ヨガベーシック	90min nanako	19:30-20:45 パスタ 100選 No.040 konishi

**木 Yoga**

**Cooking**

06	13	20	27
10:00-11:15	デトックスフローヨガ relax	RIE	10:30-12:30 アーユルヴェーダの食 kazuya
11:30-12:45	デトックスフローヨガ active	RIE	11:30-12:45 持ち帰り惣菜 sano
13:00-14:15	和らぐヨガ	CHIKA	13:00-15:00 ヴィーガン料理 kazuya
9/7のみ 13:30~14:45 それ以外は予定通り			
18:30-19:45	和らぐヨガ	CHIKA	19:00-20:15 持ち帰り惣菜 sano
20:00~21:15	和らぐヨガスローメディテーション	CHIKA	

**金 Yoga**

**Cooking**

07	14	21	28
10:00-11:15	目覚め・りらくすヨガ	YUKO	10:00-13:00 季節のヘルシーパン negishi
11:30-12:45	ベーシックヨガ	YUKO	11:30-13:30 韓国家庭料理 rika
13:00-14:15	産後・マタニティヨガ	KEI	
19:00-20:15	りらくすヨガ	AYUMI	18:30-21:30 季節のヘルシーパン negishi
20:30-21:45	デトックスヨガ	AYUMI	

**土 Yoga**

**Cooking**

01	08	15	22	29
8:45-9:45	朝ヨガ	YUUKI		
10:00-11:15	イシュタヨガ Lv.1	MITSUYO		10:00-12:00 アーユルヴェーダの食 kazuya
11:30-12:45	イシュタヨガ Lv.1&2	MITSUYO	11:30-13:30 トルコ料理 banu	11:30-13:30 料理のきほん sano
13:00-14:15	MOE エアヨガ (ビギナー)			11:30-13:30 マクロビオティック chie
14:30-15:45	ダイハードヨガ	TAKUMI		12:30-14:30 ヴィーガン料理 kazuya
16:00-17:15	ヨガビギナーズ	TAKUMI	14:30-15:45 パスタ 100選 No.040 konishi	16:00-16:30 パスタ 100選 《サービスクラス》 No.065 konishi
			16:00-17:15 持ち帰り惣菜 sano	17:30-18:45 カクテル自習室 konishi

**日 Yoga**

**Cooking**

02	09	16	23	30
8:45-9:45	リセットヨガ	AOI		
10:00-11:15	リフレッシュヨガ	AOI	10:00-12:00 ヘルシーデザート negishi	11:30-13:30 韓国家庭料理 rika
11:30-12:45	経絡ヨガ~丹田集中~	KEI	11:30-13:30 医食同源 yukiko	13:00-16:00 季節のヘルシーパン negishi
13:00-14:15	経絡ヨガ~整える~	KEI		14:00-16:30 ケーキ教室 yaeko
14:30-15:45	パワーヨガ	YUKO	14:30-16:00 ひよこ豆味噌 sano	
16:00-17:15	りらくすヨガ	YUKO		

- 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

**自主練枠** 会員様が自身の練習のためにスタジオを無料で使用いただけます。使用後のモップがけ・事前予約要。

**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

**90min** 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

★ 先生は同じですが、内容や発汗量に変更があったクラス

**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となります

産後・マタニティヨガは前日までの予約が必要で、その時点で予約0人の場合には閉講とさせていただきます

料理の開講 4 8 時間以内のキャンセルは材料費 100%をご請求させていただきます