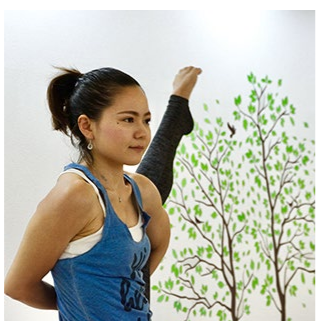


千葉で大人気の悠紀先生の BORN TO YOG 千葉
をベースにした初心者向けクラスを新規追加
【ベーシックヨガ】火曜 18:00-19:15 (千葉) 悠紀

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) MASAOKO

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)



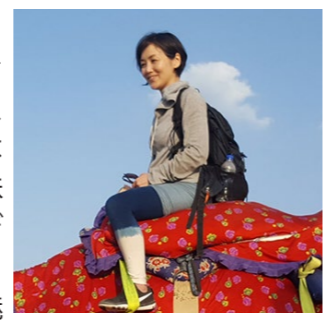
いよいよ AI 先生の「りらくすヨガ」が開講。それに伴いマタニティと産後も時間変更。 豊洲



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。



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。

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。



<p>医食同源 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリブパザルライス ・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 <p>猛暑が過ぎ「気血水」が不足した体を底上げする献立です。貧血気味の人はクレ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ょ。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。</p>	<p>ヘルシーデザート ¥1,250</p> <p>豆乳と黒糖のマーラーカオ キウイミントソーダ</p> <p>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。</p>	<p>持ち帰り惣菜 ¥1,250</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーモンサラダ ・ミラノ風コトレッタ <p>牛肉を薄くのばして、パン粉にはチーズを加えた、ミラノ風の薄いつつカツレツ。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。</p>	<p>トルコ料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草とマッシュルームを使った子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 <p>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</p>	<p>季節のヘルシーパン ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スイートプール (9、10月共通) <p>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。</p>
<p>料理のきほん ¥1,250</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼き餃子 ・麻婆豆腐 <p>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)</p>	<p>マクロビオティック ¥1,800</p> <ul style="list-style-type: none"> ・紅茶スコーン ・ボンディング風おからドーナツ <p>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！のアールグレイ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。</p>	<p>アーユルヴェーダの食 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ベイガン・キーマ <p>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。</p>	<p>ヴィーガン料理 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヴィーガンモモ・チリソース <p>「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。</p>	<p>韓国家庭料理 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トッポッキ ・えごまの葉の醤油漬け <p>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。</p>
<p>パスタ 100選 ¥750</p> <p>No.065 (コンビニ系) サービスクラス あさりの水煮缶となめたけのボンゴレきのこパスタ</p> <p>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。</p>	<p>パスタ 100選 ¥750</p> <p>No.040 (クリーム系) アボカドたっぷりの豆乳カルボナーラ</p> <p>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</p>	<p>ケーキ教室 ¥2,000 (8、9月共通)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ガトーウィークエンド <p>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</p>	<p>子どもお菓子 ¥500</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃのミルクようかん <p>かぼちゃの栄養は？牛乳の栄養は？寒天は何で出来ている？お砂糖は何でできている？食べ物のことをもっと知りたいね。</p>	<p>子ども料理 ¥500</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろ餃子 <p>チーズの入ったじゃがいも餃子！ツナマヨネーズ餃子！作るのも食べるのも楽しい餃子レッスン！</p>
<p>パスタ 100選 ¥750</p> <p>No.065 (コンビニ系) サービスクラス あさりの水煮缶となめたけのボンゴレきのこパスタ</p> <p>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。</p>	<p>パスタ 100選 ¥750</p> <p>No.040 (クリーム系) アボカドたっぷりの豆乳カルボナーラ</p> <p>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</p>	<p>ケーキ教室 ¥2,000 (8、9月共通)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ガトーウィークエンド <p>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</p>	<p>子どもお菓子 ¥500</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃのミルクようかん <p>かぼちゃの栄養は？牛乳の栄養は？寒天は何で出来ている？お砂糖は何でできている？食べ物のことをもっと知りたいね。</p>	<p>子ども料理 ¥500</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろ餃子 <p>チーズの入ったじゃがいも餃子！ツナマヨネーズ餃子！作るのも食べるのも楽しい餃子レッスン！</p>

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。

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

2018,9月 inStyle 豊洲スタジオスケジュール

豊洲スタジオのエアヨガは月会員様ならレッスンチケット、チケット会員さんならドロップインチケットで受講できます。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。

月 Yoga	
7:15-9:45 アシュタンガ マイソール チケット制 KUMIKO	24日(祝日) のみ開講
10:00-11:15 Odaka Yoga ジェントルフロー 体験オススメ SHUNSUKE	10:30-11:45 エアヨガ(ビギナー) Michiko
11:30-12:45 Odaka Yoga パワーフロー SHUNSUKE	開始時間が30分 遅くなっています
13:00-14:15 自主練粋	
19:00-20:30 ゆっくりピンヤサフロ 体験オススメ 歩	New

火 Yoga	
10:00-11:15 ハタフロー KYOKO	10:30-11:45 エアヨガ(ベーシック) REI
11:30-12:45 心を静めるヨガ 体験オススメ KYOKO	
13:00-14:45 自主練粋	
15:00-16:30 (90min) アナトミック骨盤ヨガ TAMAKI	
18:30-19:45 和らくヨガ CHIKA	19:00-20:15 エアヨガ(ビギナー) SAICO
20:00-21:15 和らくヨガ(スロメディテーション) 体験オススメ CHIKA	

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)の振替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。

水 Yoga	
10:30-12:00 りらくすヨガ 体験オススメ AI	11:30-12:45 骨盤調整エアヨガ OTAE
12:30-13:30 産後ヨガ 予約・チケット制 AI	
13:45-15:00 マタニティヨガ 予約・チケット制 AI	
15:30-18:15 自主練粋	
18:30-19:45 バクティブフロー SAWAKO	
20:00-21:15 リラックスアロマ 体験オススメ SAWAKO	

Cooking			
05	12	19	26
ヘルシーデザート negishi	ヘルシーデザート negishi	ヘルシーデザート negishi	ヘルシーデザート negishi
料理のきほん KYOKO	医食同源 yukiko	季節のヘルシーパン negishi	季節のヘルシーパン negishi
18:30-20:30 医食同源	18:30-20:30 医食同源	18:30-20:00 ひよこ豆みそ作り sano	18:30-20:00 ひよこ豆みそ作り sano
20:00-20:30 パスタ100選(サービスクラス) No.065 konishi	20:00-20:30 パスタ100選(サービスクラス) No.065 konishi		

木 Yoga	
10:00-11:15 スローヴィンヤサ MIZUE	10:30-11:45 エアトレーニング 体軸調整 予約・チケット制 REI
11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE	
13:30-15:00 イシュタヨガLv.1&2 AYA (90min)	9月6日、27日 開講いたします
17:00-18:00 キッズヨガ comaki	16:30-18:15 (スタジオオレンタル) キッズバレエ 参加者募集中!
18:30-19:45 りらくすヨガ 体験オススメ AYUMI	19:30-20:45 エアヨガ(りらくす) MEGUMI
20:00-21:15 デトックスヨガ AYUMI	

Cooking			
06	13	20	27
10:30-12:30 アーユルヴェーダの食 kazuya	11:30-12:00 パスタ100選(サービスクラス) No.065 konishi	13:00-15:00 ヴィーガン料理 kazuya	17:00-18:00 子ども料理 comaki
18:30-20:30 料理のきほん KYOKO	18:30-19:45 持ち帰り惣菜 sano	20:00-21:15 パスタ100選 No.040 konishi	17:00-18:00 子どもお菓子 comaki

特別レッスン ¥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。容器は各自用意下さい。



木曜の17:00-18:00の時間帯で「キッズヨガ」と「子ども料理」の二つを交互に開催しております。奇数週はヨガ/偶数週は料理の開催となります。

金 Yoga	
7:15-9:45 アシュタンガ マイソール チケット制 KUMIKO	
10:00-11:15 ココロ笑顔ヨガ 〜リラックス〜 体験オススメ comaki	
11:30-12:45 おとなの美シェイプ ヨガ AKIKO	11:30-12:45 ゆるエアヨガ 予約・チケット制 RIE
13:00-14:00 産後ヨガ 予約・チケット制 AKIKO	13:00-14:30 デトックスフロー xエアリストラティブ 体験オススメ 予約優先 RIE
14:15-15:30 自主練粋	エアヨガ扱いではなく、通常ヨガ扱いなので、チケット不要!
17:00-18:15 自主練粋	
18:30-19:45 シヴァーナンダ ヨーガ 体験オススメ NANA	
20:00-21:15 夜ゆるヨガ 体験オススメ NANA	20:00-21:15 エアヨガ(ベーシック) 予約・チケット制 SAICO

Cooking			
07	14	21	28
11:30-12:45 パスタ100選 No.040 konishi	11:30-13:30 韓国家庭料理 rika	11:30-12:45 持ち帰り惣菜 sano	
20:00-20:30 パスタ100選 No.065 konishi	18:30-20:30 韓国家庭料理 rika		

「ハイハイまで」の条件が無くなり、「ヨチヨチ歩き」も参加可になりました

土 Yoga	
7:15-9:45 アシュタンガ マイソール チケット制 KUMIKO	8:45-9:45 キッズエアヨガ 予約・チケット制 RIE
10:00-11:15 マインドフルネスヨガ〜静〜 体験オススメ Yukko	10:00-11:15 エアヨガ(アクティブ) 予約・チケット制 RIE
11:30-12:45 マインドフルネスヨガ〜動〜 Yukko	11:30-12:45 エアヨガ(ビギナー) 予約・チケット制 体験オススメ RIE
13:00-14:15 りらくすヨガ 体験オススメ AYUMI	
14:30-15:45 デトックスヨガ AYUMI	

Cooking				
01	08	15	22	29
10:00-12:00 アーユルヴェーダの食 kazuya	10:00-12:00 ヴィーガン料理 kazuya	13:00-15:00 マクロビオティック chie	15:00-16:00 子どもお菓子 sano	15:00-16:00 子どもお料理 sano
11:30-13:30 韓国家庭料理 rika				

第1(1日)、第3(15日)、第5(29日)の奇数週のみ開講いたします

- 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
- エアヨガ(ビギナー) 体験者と初心者のクラス
- エアヨガ(りらくす) 体験者・りらくす重視の方
- エアヨガ(ベーシック) 初心者〜経験者向
- エアヨガ(アクティブ) 経験者向け
- エアヨガ(リストラティブ) 初心者〜経験者向
- キッズ向けクラス
- 料理教室

- 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
- 自主練粋 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。イベントの関係で突然の使用不可となる場合もあります

日 Yoga	
8:45-9:45 朝ヨガ 体験オススメ KANAE	8:45-9:45 キッズ(エア)ヨガ 予約・チケット制
10:00-11:15 ダイハードヨガ TAKUMI	10:00-11:15 エアヨガ(ベーシック) 予約・チケット制 KANAE
11:30-12:45 フロー&リリース 体験オススメ TAKUMI	11:30-12:45 エアヨガ(ビギナー) 予約・チケット制 体験オススメ KANAE
13:00-14:15 ハタヨガ MITRA	
14:30-16:00 (90min) リストラティブヨガ 予約制 MITRA	

Cooking				
02	09	16	23	30
11:30-13:30 料理のきほん KYOKO	11:30-13:30 トルコ料理 banu	11:30-13:30 医食同源 yukiko	11:30-12:45 持ち帰り惣菜 sano	

第1(2日)、第3(16日)、第5(30日)の奇数週はキッズヨガ:ITO先生にて開講
第2(9日)・SAICO、第4(23日)・RIEの偶数週はキッズエアヨガにて開講
(キッズヨガは年中から、キッズエアヨガは小学2年生から参加可能です)

- 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
- 90min 90分のロングクラスです
- 先生は同じですが、内容や発汗量に変更があったクラス
- 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となります

エアヨガ・産後ヨガ・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人の場合は閉講とさせていただきます

料理の開講48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