



# 2018,10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 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

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

予約制 予約が必要です 体験オススメ 体験・初心者の方にもオススメ

★ 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	
休館日	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 90min 予約制 MITSUYO	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE	11:30-13:00 ディープフロー Last Run TOY 90min	11:45-13:00 アシュタンガヨガ ビギナー KUMIKO	
	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	12:15-12:45	13:15-14:30 やさしいコア yoga 体験オススメ SAYURI
	18:00-19:15 ベーシックヨガ 体験オススメ 悠紀	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 90min 体験オススメ YUKKO	15:15-15:45 16:00-16:30	14:45-16:00 ヨガ Q&A MIZUE 10/14 21,28 のみ開講
	19:30~20:45 BORN TO YOG 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 90min 体験オススメ 予約制 RIE	18:30-19:45 エアヨガ (ビギナー) MASAKO 予約制 体験オススメ	体験者にもオススメなエアヨガの入り口 「エアヨガ (ビギナー)」。豊洲・津田沼で増設！ 【エアヨガ (ビギナー)】水曜 10:00-11:15 (豊洲) SAICO 【エアヨガ (ビギナー)】火曜 13:30-14:45 (津田沼) YASUKO		豊洲 津田沼
		20:00-21:30 じっくりヨガ SATOMI 90min	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 90min RIE	大人気のエアヨガレッスン。通常ヨガしか経験なかった方も、試しにやってみるとハマってしまった！という方が続出中です。そこで、今まで初めての方向けのビギナークラスが少なかった、豊洲と津田沼の平日の朝昼にクラスを設定しました。この機会にチャレンジしてみたいいかがでしょうか？(豊洲の SAICO 先生は 10 月のみで、11 月からは別の先生が担当される予定です) ちなみに、津田沼の YASUKO 先生は、養成講座を修了され、コミュニティクラスで経験を積んでのデビューです。フレッシュで元気なレッスンをお楽しみください♪		SAICO 先生 YASUKO 先生

## 10月から月会員は料理教室受け放題に！

「料理教室受け放題」としてもお得な特典ですので、ぜひご利用ください。それに伴い下記のルールを設けさせていただきます。①予約数は5件までとさせていただきます。受講したら次の予約を入れていただき、できるだけ多くの方が参加できることにご協力ください。②受け放題で受講者数も増えると思いますので、最低開講人数を2名から3名に変更させていただきます。



## あの先生の、あの教室のレッスンがインストールで受けられる。～料理教室セレクトレッスン～

従来のインスタイルで開発してきた料理レッスンに加えて、他校のレッスンをセレクトしインスタイルで受講できるようにいたしました。今までにないメニュー構成やレッスン形式をお楽しみ下さい。



10月からの「月会員の料理レッスン受け放題」と合わせてご利用いただければ、魅力的なレッスンをたっぷり受講いただけます <http://instyle.sc/select>

豊洲・津田沼・千葉

## 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中！

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。



◆セレクトレッスン一覧 ※講師プロフィールはHPをご覧ください ※材料費は直接払いの為プレミアム割引対象外です

時短・簡単料理 ¥1,250- 伊藤 恵 ・鶏のあっさり照り焼き (柚子胡椒添え) ・スパニッシュオムレツ風 ・パンプキンポタージュ	デコ巻きずし&デコもち講座 なかむらみちこ ¥1,500- 郷土料理を現代風にアレンジ！切っても切っても絵が出る巻きずし&お餅を作りましょう。
--	---

・10/16 (火) 11:30-13:00      ・10/27 (土) 11:30-13:30

New

医食同源 ¥1,500 ・干し海老と蓮の実の中華ごはん ・秋鮭の蓮根きのこあん ・黒木耳と蕪、白菜の花椒風味 ・東方美人茶	雑穀デリカ ¥1,000 ・もち粟の甘栗おにぎり ・ごぼうかつ ・きゅうりの塩麹和え	持ち帰り惣菜 ¥1,250 ・カボチャコロケ ・焼きビーフン	アーユルヴェーダの食 ¥1,500 ・チキンティッカマサラ ・大根のフェヌグリークとヒングの漬物
---	---	--------------------------------------	--

・10/12 (金) 11:30-13:30 / 18:30-20:30  
・10/23 (火) 11:30-13:30      ・10/23 (火) 18:30-19:45      ・10/27 (土) 16:30-18:30  
・10/30 (火) 18:30-20:30      ・10/30 (火) 11:30-20:45