



# 2018,10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 ベーシックフロー 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	11:30-12:45 ハタフロー コア&リリース KURI New	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
19:00-20:30 90min 季節の陰陽ヨガ 体験オススメ Haruna		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		
		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		

## 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!

豊洲 津田沼

【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

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、コミュニテイ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!



## 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!

豊洲 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。



## 10月から月会員は料理教室受け放題に!

インスタイル創立10周年の感謝を込めての企画「料理教室受け放題」。とってもお得な特典ですので、ぜひご利用ください。

①残念ですが、先にたくさん予約を入れて直前にキャンセルをし、予約待ちの方が受けられないことが発生しています。よって予約数は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タイルで受けられる。～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。

各レッスンの詳細は、HPで随時更新してまいりますのでお楽しみに♪ <http://instyle.sc/select>

## 待望のKURI先生の2レッスン化

能見台

【ベーシックフロー】  
火曜 10:00-11:15 KURI  
【ハタフロー コア&リリース】  
火曜 11:30-12:45 KURI

「ハタフロー コア&リリース」は、【フロー】のクラスは、呼吸と動きを連動させながらのヨガ。無理なく体をほぐし、ポーズを深めていくことができます。呼吸に集中することで、日頃のストレス解消にも! 全身の流れを感じて、バランスを整えます。



## 10/8(月・体育の日)はTAKUMI先生による特別レッスンです。

通常レッスンと同様に受講いただけます

10:00-11:15  
ヨガニドラーフロー  
普段はクラスの最後に行う事が多いヨガニドラー(眠りのヨガ)を序盤に導入する事で、身体感覚が鋭く非常に高い集中力を保ったまま流れるようにポーズを体感して頂きます。



11:30-12:45  
ファンクショナルヨガ  
ファンクショナル=機能的。ポーズを取る際に曖昧になりがちな身体の配置(アライメント)を、機能解剖学に基づきながらもわかりやすいインストラクションで誘導します。主に基本的なポーズを丁寧に行うオールレベルクラスです。