

2023年5月 inStyle ゴールデンウィーク 特別プログラム

予約受付は
4/20 開始

	千葉スタジオ	津田沼スタジオ	八千代台スタジオ	能見台スタジオ	オンライン
3日(水) 憲法記念日	<p>10:00-11:15 RIE 天使のヨガ 2023 周波数とはご存知ですか？周波数とは、1秒間に繰り返されるこの波の数のことです。人間の体にも自然のものにも周波数が存在し、健康な人の場合、62~78MHzの周波数で振動しており、58MHz以下に低下すると病気になると言われています。周波数の高い「薔薇」の花を使った瞑想とシンキングボールを合わせたヒーリングヨガで周波数を上げていきましょう。(薔薇の花1本プレゼント)</p>	<p>10:00-11:15 心菜 丹田ハタヨガ “夏は発散”の季節です。体のエネルギーを出して、冬に溜め込むスペースを作りましょう。3つの丹田を使って経絡フローに挑戦！動きながら経絡にアプローチ。</p>	<p>心菜先生 講義も有りませう♪</p> 	<p>10:00-11:15 ユキエ 陽：太陽礼拝ワークショップ 太陽礼拝。何気なく行うポーズを細かく解説しながら動きや身体の使い方への理解を深めます。強い動きが加わるバージョンにもトライし、高まる太陽パワーで筋肉や関節、心に溜まった不純物を燃やし、内側からエネルギーをあげましょう！</p>	<p>11:30-12:45 陰：季節の養生ヨガとセルフチネイザン 心と身体は密接に繋がっていると言われ、内臓の緊張がほぐれると心の安心感が生まれてきます。前半は心と内臓のお話と簡単なセルフチネイザン。(直接お腹に触れます)後半は、初夏にやりたい胃腸の経絡に働きかける静かなヨガを組み合わせて、心もスッキリ初夏を迎えましょう。</p>
	<p>11:30-14:00 RIE 悪魔のヨガ 2023 笑顔ゼロ。優しさゼロ。周りを気にせず自分だけ時間に集中してみましょう。今回のアーサナ数は108個！毎年恒例7年目のクラスです。己の中の悪魔も燃やしていきましょう！</p>	<p>11:30-12:45 心菜 夏の養生法 季節は立夏をむかえ夏がスタートします！気血の運行や新陳代謝が旺盛なこの時期の過ごし方を講義と実技でお伝えします。(前半15分は講義です)</p>	<p>ユキエ先生 能見台初登場！</p> 		
4日(木) みどりの日	<p>10:00-11:15 SAiCO バランスの美学<エアヨガ> 空中で動くからこそ重力と重心を上手に使うってポーズの取りやすさを見つけます★自身の骨格に合わせた身体の使い方やハンドスタンドの心地よさをじっくり探っていきましょう！</p>	<p>10:00-12:00 後屈と春のデトックス ~ヨガホイールを用いて探求してみよう~ 講師：RYUKO</p> 	<p>10:00-11:15 RIE メディテックヨガ × エア フロアのヨガで身体の滞ったエネルギーを巡りやすくしてからエアヨガでしっかり流していきます。</p>	<p>SAiCO先生 3スタジオに登場！</p> 	
	<p>11:30-12:45 SAiCO マインドフルフローヨガ 「感覚を研ぎ澄ます Ver.」 日々カラダやメンタルにダメージを与えるストレスを解放し、幸せを感じる力を研ぎ澄まさせていただきます◎穏やかで静かな時間と空間を味わってください！</p>	<p>11:30-13:00 RIE シンキングボールセラピー × リストラティブヨガ シンキングボールとは、チベットやネパール、インドで使われていた浄化の道具です。これを身体の不調の起こりやすい場所に掛けていきます。その合間に身体を委ねる回復のヨガで心身ともに浄化していきます。</p>	<p>10:00-11:15 RIE エアヨガビギナー：初夏のリラックス&デトックス inStyle エアヨガディレクターによる能見台初特別レッスン。エアヨガの特別な心地よさと効果を実感しながら初夏の体調を整えましょう。</p>		
5日(金) こどもの日	<p>10:00-12:00 miku&HIRONO ご褒美エアリストラティブ 温泉に入っているような、ゆったりとした心地よいリラックス時間を過ごしませんか？布の力を借りて、皆さま本来の強さや愛情を取り戻していきます。当たり前になっている忙しい毎日だからこそ、ご自身の身体と向き合って、心にも身体にも極上のご褒美を。 当日は私たちにたくさん甘えてください</p> 	<p>10:00-11:15 SAiCO マインドフルフロー × ヨガニドラ ひとつのポーズからどれだけの心地よさを感じられるか“気づきの力”を養います◎後半はヨガニドラで深い癒しを自分へプレゼントしていきましょう♪</p>	<p>SAiCO先生 美と健康がテーマ</p> 	<p>11:30-12:45 RIE 身体の癖を正すヨガ 身体の関節には正しく動かす方向性が存在します。正しく動くときつても終わった後の身体は整体をした後のように整います。自分では気が付かない「動きの癖」をシェアしながら展開していきます</p>	
	<p>11:30-12:45 SAiCO 空中散歩<エアヨガ> エアヨガ！空中！大好きな人大集合★★遊ぶように布と思切り戯れましょう！逆転もジャバーサナもしっかりとっていきます！</p>	<p>10:00-11:15 miwako 身体ケアワーク ご自宅でも習慣にできる身体ケアをご紹介します。凝り固まった身体を全身フォームローラーやマッサージボールでほぐし、かつプレートで血流やリンパの流れをスムーズに全身の疲れやむくみなどを解消していきます。</p>	<p>10:00-11:15 心菜 丹田ハタヨガ “夏は発散”の季節です。体のエネルギーを出して、冬に溜め込むスペースを作りましょう。3つの丹田を使って経絡フローに挑戦！動きながら経絡にアプローチ。</p>	<p>KUMIKO先生！復帰です♪</p> 	
<p>10:00-11:15 MITSUYO 動 Move Yoga 中級レベルの強度・難易度のアーサナやヴィンヤサで体をしっかり動かし、「心地良い活動」の鍵を握るプランナーのバランスを取り戻します。快適な今日のアシストとしていきましょう！</p>	<p>11:30-12:45 miwako 美ボディ・フィット ヨガとフィットネスを融合させたプログラムになります。有酸素運動で基礎代謝を上げ、コアを鍛えることで快適なヨガを目指します。</p>	<p>11:30-12:45 心菜 夏の養生法 季節は立夏をむかえ夏がスタートします！気血の運行や新陳代謝が旺盛なこの時期の過ごし方を講義と実技でお伝えします。(前半15分は講義です)</p>			
6日(土)	<p>11:30-13:00 (90分) MITSUYO 癒しのリストラティブヨガ 筋肉運動を最小限に抑え、目指すは完全に力が抜け切れる場所です。ポーズに長らく留まり、重力へ委ねることにより無理なく筋肉を一定方向へストレッチしリラクゼーションを導き出す「深い休息のヨガ」です。</p>	<p>10:00-11:15 hanae 筋膜リリース&インナーを整える 前半はストレッチボールを使って身体全体をほぐし、後半は簡単な動きの中で身体の内側にスイッチを入れます。身体をほぐしたい方、初心者の方もお気軽にご参加ください。</p>	<p>10:00-11:15 SAiCO マインドフルフロー × ヨガニドラ ひとつのポーズからどれだけの心地よさを感じられるか“気づきの力”を養います。後半は眠りのヨガと呼ばれるヨガニドラで深い癒しで緩んでください◎</p>	<p>MITSUYO先生！90分レッスンも♪</p> 	
	<p>10:15-11:30 KUMIKO アシュタンガヨガ ハーフプライマリー</p>	<p>11:30-12:45 hanae コアバランスヨガ 身体の軸を感じながら呼吸に合わせて流れるように動いた後、しっかりと身体を休めます。すっきりと汗を流したい方、リフレッシュしたい方、ヨガの動きに慣れている方向けのレッスンです</p>	<p>11:30-12:45 心菜 夏の養生法 季節は立夏をむかえ夏がスタートします！気血の運行や新陳代謝が旺盛なこの時期の過ごし方を講義と実技でお伝えします。(前半15分は講義です)</p>		
7日(日)	<p>8:45-10:00 KUMIKO アシュタンガヨガ レッドプライマリー 体験不可・経験者限定</p>	<p>10:00-11:15 SAiCO マインドフルフロー × ヨガニドラ ひとつのポーズからどれだけの心地よさを感じられるか“気づきの力”を養います。後半は眠りのヨガと呼ばれるヨガニドラで深い癒しで緩んでください◎</p>	<p>10:00-11:15 nori 筋膜リリースヨガ 自重を使って、主に下半身の筋肉を、丁寧にほぐします。</p>	<p>KEI先生 静と動を楽しんで♪</p> 	
	<p>10:15-11:30 KUMIKO アシュタンガヨガ ハーフプライマリー</p>	<p>11:30-12:45 SAiCO ショルダーリセット<エアヨガ> 首~肩~肩甲骨~腰、背中中の凝りをリセットするようにほぐします。帰る頃にはふわふわのカラダになりましょう！★初心者さん大歓迎♪</p>	<p>11:30-12:45 nori ベーシックハタヨガ ハタヨガの動きで、筋肉の収縮と弛緩を促します。2本連続で受けることで、「筋肉をほぐす→動かす→伸ばす」を体感していただけです。身体がスッキリすることで、心も解放されるのを感じてくださいね。</p>		
	<p>11:45-13:00 KEI 【静】 OL 体の中心(丹田)を使ったハタヨガポーズをとります。静止時間を長く、ご自身の中心に完全集中です。前後左右上下、全てのバランスが整った時、ゾーン(丹田)に入ります。いつもと違う感覚を楽しんで下さい！！</p>	<p>13:15-14:30 KEI 【動】 OL [静]でとったポーズを繋ぎ動きます。[静]→[動]と続けて受けて頂けるとより動きやすいかと思えます。(もちろん1本でも大丈夫です)私には結構動くレッスンになりそうです(笑)</p>	<p>11:45-13:00 【静】 KEI</p>		

inStyle

ヨガ エアヨガ

- 発汗量小：初心者向け
- 発汗量：初心者~経験者向
- 発汗量大：経験者・上級者向
- OL オンラインヨガ スタジオ中継クラス
- オンラインヨガ 専用クラス

hanae先生 初心者も、動きたい方も♪

nori先生 ほぐして、伸ばして♪

