

2024年5月 inStyle 津田沼/千葉/八千代台/オンライン レッスンスケジュール



お問合せ先

Mail: info@instyle.sc

代表電話: ☎ 043-242-3822 (千葉スタジオ)
(火曜を除く平日10:00-13:00/土日10:00-15:00)

月 5/6 メンテナンス休館日

津田沼	千葉	八千代台	オンライン
10:00-11:15 FRピラティス 森文代 ローラー使用	10:00-11:15 季節のヨガ ケア AOI 体験オススメ	10:00-11:15 エアヨガ 低空&ビギナー TOMOKO 体験オススメ	10:00-11:15 FRピラティス ローラー使用 Yoshika
11:30-12:45 アーサナ塾 森文代	11:30-12:45 季節のヨガ パワー AOI 体験オススメ	11:30-12:45 エアピラティス TOMOKO 体験オススメ	
初回に学びの記録を残す(アーサナ手帳)の購入を1,130円(税込)にてお願いしています。 ※おつりの無いように先生にお支払いください。 ※すでにお持ちの方はそちらをお持ちください。			
19:00-20:30 エアヨガ(りらくす) TOMOKO 体験オススメ	19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 麗美 OL		19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 麗美
	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA ローラー使用 麗美 OL		20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA ローラー使用 麗美

火

津田沼	千葉	八千代台	オンライン
			7:30-8:15 目覚めのヨガ かずな
10:00-11:15 Moon Cycle Yoga TOMOKO		10:00-11:15 気血めぐりヨガ 5月テーマ 【初夏の養生法】 心菜 体験オススメ	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 5月テーマ 【初夏の養生法】 心菜
11:30-12:45 スロースタイル & リストラティブ TOMOKO		11:30-12:45 経絡ヨガ 心菜	
13:15-14:15 パーソナル (産後・マタニティヨガ) TOMOKO (別料金・予約制)			
	19:00-20:30 ボディフィーリング ヨガ 90min AJICO OL		19:00-20:30 ボディフィーリング ヨガ 90min AJICO
	20:00-21:15 からだ変えるヨガ 真亜子 体験オススメ 鍼灸師		20:00-21:15 からだ変えるヨガ 真亜子 Last Run

水

津田沼	千葉	オンライン
		7:30-8:15 からだ、こころを耕す 朝ヨガ ユリ
10:00-11:15 エアヨガ(ビギナー) 5/15 休講 体験オススメ SAICO	10:00-11:15 デトックスヨガ relax RIE 体験オススメ E-RYT500	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 5/8・22 代行 ユキエ
11:30-12:45 マインドフル ヨガ 5/15 休講 SAICO	11:30-12:45 エアヨガ ハイ&ロー 5/29 エア整体 RIE 体験オススメ E-RYT500	
13:15-14:15 パーソナル 60 SAICO (別料金・予約制)		
19:00-20:15 エアヨガ(ビギナー) CHIE Last Run	19:30-21:00 逆転YOGA SATOMI 90min E-RYT500	20:00-20:45 水曜のヨガ 体験オススメ MIYUKI 5/15・29
		New

木

津田沼	千葉	八千代台	オンライン
10:00-11:15 デトックスフロー ヨガ relax RIE 体験オススメ E-RYT500	10:00-14:00 RYT200	10:00-11:15 エアヨガ(ビギナー) MAMI	
11:30-12:45 ヨガ研究所 RIE E-RYT500		11:30-12:45 ハタヨガ YURI	11:30-12:45 ハタヨガ YURI
	19:00-20:00 エアヨガ(ビギナー) 5/16 休講 体験オススメ YASUKO	19:30-20:30 エアヨガ(ビギナー) 5/9・5/30 休講 体験オススメ りゅうこ	Last Run
	20:15-21:30 コアフロー ヨガ 5/16 休講 OL Yumiko		20:15-21:30 コアフロー ヨガ 5/16 休講 Yumiko

金 5/3 GW特別レッスン

津田沼	千葉	八千代台
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 5月テーマ 【初夏の養生法】 体験オススメ 心菜	10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE E-RYT500	10:00-11:15 ソフトコアヨガ YASUKO
	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE E-RYT500	11:30-12:45 エアヨガビギナー 5/17・31 エアヨガリストラティブ 5/10・24 YASUKO
19:00-20:15 りらくすヨガ 体験オススメ AYUMI		19:00-20:15 経絡ストレッチヨガ 体験オススメ 心菜
20:30-21:45 デトックスヨガ AYUMI	20:00-21:30 パワーヴィンヤサ 5/10休講 RIE E-RYT500 90min	

土 5/4 GW特別レッスン

津田沼	千葉	八千代台	オンライン
	8:45-9:45 朝ヨガ Miki 体験オススメ		9:00-9:45 朝のスッキリヨガ 上田 舞
10:00-11:15 New 整えヨガ 5/18 MIYUKI からだリセットヨガ 5/11・25 AJICO	10:00-11:15 エアヨガ(ビギナー) YUUKI 体験オススメ	10:00-11:15 リラックス フローヨガ YUKO 体験オススメ	
11:30-12:45 New すっきり整えヨガ 5/18 MIYUKI ボディフィーリングヨガ 5/11・25 AJICO	11:30-12:45 エアヨガアクティブ 体験・初心者不可 5/11 代行 RIE E-RYT500	11:30-12:45 ボディバランス ピラティス YUKO	
13:15-14:30 エアヨガ(ビギナー) 体験オススメ YUUKI	13:00-14:15 エアピラティス 5/11 代行 RIE E-RYT500		
	14:30-15:45 シェイプ& デトックスヨガ SATOMI E-RYT500 OL		14:30-15:45 シェイプ& デトックスヨガ SATOMI
			20:15-21:00 リンパフェイシャル ヨガ フェイスマッサージ用の オイルをご用意ください ERENA

日 5/5 GW特別レッスン

津田沼	千葉	八千代台	オンライン
8:45-9:45 リセットヨガ AOI 体験オススメ	8:45-10:00 ★ アシュタンガ レッドプライマリー 体験不可・経験者限定 KUMIKO		
10:00-11:15 リフレッシュヨガ AOI 体験オススメ	10:15-11:30 ★ アシュタンガ ハーフプライマリー 初心者・未経験者歓迎 KUMIKO	10:00-11:30 クローズヨガ ～アサナと瞑想～ Yumiko 90min OL 体験オススメ	10:00-11:30 クローズヨガ ～アサナと瞑想～ Yumiko 90min
11:30-12:45 経絡ヨガ ～丹田集中～ 5/12 代行 KEI	11:45-13:00 からだ変えるヨガ 真亜子 体験オススメ 鍼灸師	11:45-13:00 エアヨガ(ビギナー) 5/19 seiko先生 5/12・26 AKI先生 体験オススメ	
13:00-14:15 経絡ヨガ ～整える～ 5/12 休講 体験オススメ KEI	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 5月テーマ 【初夏の養生法】 体験オススメ 心菜 OL		13:15-14:30 気血めぐりヨガ 5月テーマ 【初夏の養生法】 心菜
14:45-15:45 パーソナル (産後・マタニティヨガ) KEI (別料金・予約制)			

心菜先生「気血めぐりヨガ」の5月テーマは【初夏の養生法】
夏は陽気が最盛となり、草花が咲き乱れ実を結ぶ生長の季節です。気血の運行や新陳代謝も旺盛になるこの季節に、体を強く丈夫にしていきたいと思います。補心を心がけます。

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

9.0 min 90分のロングクラス

Last Run 今月で終了のクラス

New 新しいクラス

★ 先生の変更はなく 時間帯や内容のみ変更

体験オススメ 初心者・体験の方に オススメのクラスです

鍼灸師 柔道整復師
国家資格「柔道整復師」「鍼灸師」の資格を取得されているインストラクターです。

E-RYT500
ヨガ資格の最高峰で、全米ヨガアライアンス認定のインストラクターを育成できる資格です。

ローラー使用
ローラーを使用してのレッスンとなります。オンライン利用の方で継続的に参加したい方はご相談ください。

OL マークのスタジオ中継のオンラインクラスは、スタジオでの参加者がいらっしゃらない場合は、オンラインクラスも休講とさせていただきます。何卒ご了承をお願いします。

オンラインヨガスタジオ中継クラス

**津田沼土曜に2人の先生登場！
AJICO先生&MIYUKI先生**

津田沼

インスタイルの創立期から約15年にわたり不動の枠だった津田沼土曜の2枠は、隔週の交代制でAJICO先生(第2・4)とMIYUKI先生(第1・3)となりました。全く違ったタイプの新進気鋭の先生ですので、是非ご期待ください。



◆第1・第3土曜 MIYUKI先生

2年前にMITSUYO先生のレッスンを受けた事がヨガの学びを深めるきっかけになりました。2年後その時間のクラスを自分が担当することになり、日々の小さな感動や挑戦、そして選択が、自分自身や人生を大きく変えるきっかけになると感じています。ヨガを通して一緒に気づきや変化を感じていただけたいです。よろしくお祈りします。

10:00-11:15 | 整えヨガ(発汗量小)

いつもより少し自分の内側に目を向けてみましょう。触れたり、見つめたり、ゆっくりと丁寧に動かすことで、いつのまにかバランスを崩していた体や心、呼吸を整えていきます。

11:30-12:45 | すっきり整えヨガ(発汗量中)

気持ちよく伸びる、しっかり使う、優しく緩める。平日にため込んだ滞りをすっきり流して、強く軽い体と心に整えましょう！

◆第2・第4土曜 AJICO先生

幼少期からモノ作りや映画が大好きでした。産後のPMSに悩んでいた時に出会ったヨガで、身体が変わっていく喜びを知りました。練習を続けていく中で、初めて自分自身を「見る」という事をした。自分に目を背けずに認めると、段々とカッコ悪い自分さえも愛しいと思えるようになってきました。ヨガの教えは日常や人生そのものを心豊かにしてくれます。できるかどうかよりも、頑張っている自分を応援できる。そんな練習をみなさんと一緒にできればと思っています。



10:00-11:15 | カラダリセットヨガ(発汗量小)

ストレッチやリリース(ほぐし)でご自身の身体を整え、メンテナンスを目的としたやさしい身体づくりのクラスです。柔軟性はストレッチやリリースだけでなく、同時に内側からの筋力も必要となってきます。ですが、どんなトレーニングもインナーマッスルに効かせるためには、表層筋が固くは届いてくれません。ハードな練習をされたい方の準備運動にもオススメなクラスです。日々の疲れをストレッチやリリースで手放し、スッキリとリセット！身も心も軽やかに週末を過ごしていただけますように。

2本目のクラスへ繋げていきますので、是非2クラス続けてご参加してみてくださいね。

11:30-12:45 | ボディフーリングヨガ

わたし達の身体は知らない間にぼんやり繋がっています。その小さなズレが大きなひずみになり、身体と心のバランスに影響していきます。このクラスでは自分の身体を深く感じる時間にしていきます。丁寧にポーズをとり、不要な力みを手放し、しなやかな強さを育てていきます。自分の身体に繊細に意識を向けることで、心のバランスも取れていく。今の自分を感じられる時間にしましょう。

**憧れの「逆転ヨガ」を、いつかは自分
も思われている方の練習クラス誕生！**

千葉

ヨガを練習する人にとって、逆転ポーズは一つの目標となりますね。そこで、以前に逆転ポーズのワークショップを成功させたSATOMI先生のクラスを期間限定で「逆転ヨガ」として開催することにしました。ただし、このポーズには危険が伴うため、参加者は以下の注意事項をよく理解し、了承した上でご参加ください。皆さんの安全を守るために、ルールを守ってクラスを楽しんでいただければと思います。



- 怪我については自己責任をお願いします。
- 前半は準備のためストレッチなどを行い、カラダを温め柔軟性を高めますので、途中からの参加はを遠慮ください。
- インストラクターの指示に従っていただけない場合は、ご退室いただくか、クラスを中止とさせていただきます。

それは、シン・アーユルヴェーダの食

千葉

インド発祥のアーユルヴェーダの食事法は、何世紀も前から存在しており、心と体、環境のバランスを通じて病気の予防と健康増進に焦点をあてた自然療法です。そこで、ヨガインストラクターであり管理栄養士でもあるユリ先生に依頼し、現在栄養学の観点と入手しやすい食材を使用することにブラッシュアップした「シン・アーユルヴェーダの食」レッスンです。クラスではアーユルヴェーダについての講義もありますので、料理には興味が無いヨーギーの方もランチ代わりにご参加いただけます。



5/18(土) 11:30-13:30 アーユルヴェーダの食 | ユリ先生

**約1年で14kg体重を落とした社長レシピの
サラダボウルを期間限定でご紹介。**

千葉

社長曰く、1日7,000歩の歩行習慣と肉も魚も炭水化物も摂りながらも野菜多めの食生活にスイッチすることで、無理なく体重が落ち、生活習慣から変わったことによってリバウンドもなく維持できているとのこと。そこでその時のオススメレシピを再現し、「食べるだけレッスン」としてランチをご用意します。ヨガ後の吸収力が高い状態でご賞味ください。



**5/11(土) 11:30-12:30 ダイエットサラダボウル
～食べるだけレッスン～ | sano先生**

5月も「誰でもヨガ」あります！

千葉



千葉スタジオにて誰でも無料で参加できる「誰でもヨガ」。お子様連れの方も、お友達を誘っての参加も可能ですので、ぜひお越しください。

ほぼ毎週土曜16~17時の1時間クラス | 参加費無料
・事前予約制(予約はMOSHサイトから)



**ピラティスも教えられるヨガインストラクター
がどんどん誕生！次は千葉で火曜コース**

千葉

最近、ヨガスタジオでピラティスレッスンが増えています。ピラティスはヨガとは異なり、コア強化や姿勢改善に焦点を当てています。生徒にとっては、ピラティスを取り入れることで、トレーニングの幅が広がり、総合的な効果が期待できます。すでにヨガスタジオでピラティスを受講できる機会が増えており、多様な選択肢を提供できるインストラクターが求められています。



◆ピラティス指導者養成講座(ベーシック)千葉・火曜・3日10時間 | YUKO先生 | 7/2・9・16(10:00~) 全10時間 | 修了試験: 9/3



**50代60代からオンラインで取得する
全米ヨガ認定 RYT200**

オンライン

オンラインで受講できる RYT200 の全米ヨガ認定講座を開催します。この講座は、50代以上の方を対象にしており、わかりやすい言葉でゆっくりと学んでいただくことを目的としています。講師は、寄り添いの精神が高く評価されている SATOMI 先生が担当します。自宅にいながら、RYT200 の資格取得を目指す方に最適な講座です。



◆オンラインRYT200・火曜コース7/2開講/木曜コース7/4開講 SATOMI先生 | 無料カウンセリング受付中！

千葉スタジオで全米ヨガ認定 RYT200

千葉

◆全米ヨガ認定 RYT200・木曜コース7/4 SATOMI先生 / 日曜コース7/7 RIE先生で開講 | 無料カウンセリング受付中！



**これからのヨガ資格のスタンダードとなる
RYT500 を取得しませんか？**

千葉

RYT500 とは、全米ヨガアライアンスの認定校で取得できる最上位資格です。RYT200 を既にお持ちの方は残りの300時間を RYT300 として学び、合わせて500時間にすることで RYT500 の資格を取得することが可能です。今後全米ヨガアライアンス認定講座 RYT200 の講師においても、全米ヨガアライアンス協会のルールの変更に伴い E-RYT500 の資格が必要になってくる事から注目を浴びています。



○ 千葉 日曜コース アーサナ上級講座 5/26 開講 (15:30-19:30) | リードティチャー RIE

ゴールデンウィーク 特別レッスン	
<p>野菜中心の料理<トルコ編> ナスのピラフ/白いんげんとラムの煮込み/レタスのサラダ/かぼちゃのデザート 2,000円</p> <p>野菜を使った料理の多いトルコ料理から、家でも作りやすいメニューをピックアップ。ドライミントやディルなどのハーブを使います。トルコチャイ付き</p> <p>5/2(土) 1130-1330 sano</p>	<p>リバイバルケーキ教室 ・キャラメルチーズケーキ 2,000円</p> <p>キャラメリゼしたナッツをちりばめたバイクドチーズケーキ。ケーキ教室レッスンで好評頂いたケーキです。お友達へのお土産にもいかがでしょう。お一人15センチ型1台お持ち帰りです。</p> <p>5/5(日) 1130-1400 sano</p>
<p>ダイエットサラダボウル 750円</p> <p><このクラスは食べるだけのレッスンです> ・キヌアとアボカドの旬野菜サラダ ・豆乳フレッシュスムージー</p> <p>採れたて野菜とキヌアをたっぷり。ヨガレッスン後に、夏に向けたダイエット食の一品に。ドレッシングはレモンノンオイルとわさび醤油ドレッシングをご用意。ほぼ作らない料理クラス。お試しあれ。</p> <p>5/11(土) 1130-1230 sano</p>	<p>アーユルヴェーダの食 1,500円</p> <p>ジンジャーアベタイザー/魚のスパイス焼き/豆ライス/すまし汁</p> <p>アーユルヴェーダの食事の取り方を体質や季節に合わせてお伝えしていきます。日本の風土に合わせて、日常の食事に取り入れやすいメニューをお伝えしたいと考えています。2度目の今回は冬の間に溜め込んだカファを抑えるラインナップ</p> <p>5/18(土) 1130-1330 ユリ</p>
<p>リバイバルケーキ教室 ウイークエンドシトロン 1,800円</p> <p>週末に大切な人と一緒に食べるケーキ。レモンの風味とアイシング。甘酸っぱい初夏にぴったりな焼き菓子今回はマフィン型で作ります。</p> <p>5/25(土) 1300-1530 sano 5/28(日) 1830-2100 sano</p>	<p>パスタと米とトマトと 1,800円</p> <p>アランチーニ(ライスコロッケ)/クリームソースカチョエペペ/ボンゴレピアンコ/セミドライトマトのオイル漬け</p> <p>第三日曜のアルコール持ち込みOKクラス。これ美味しい！と満面の笑顔が素敵な友人がいます。その方が美味しいを連発していたので、作ってみました。→セミドライトマトのオイル漬け。ワインはお好きな色で。</p> <p>5/19(日) 1530-1830 sano</p>
<p>季節のやさしいパン作り 1800円</p> <p>フォカッチャ ・ラタトゥイユ&ポーチドエッグ</p> <p>イタリアの平パンフォカッチャ。サンドウィッチにしても、ピザ風にトマトソースとチーズを乗せて焼いても！パン初心者でも気軽に作れるパンです。発酵待ちでは夏の定番ラタトゥイユを作ります。</p> <p>5/11(土) 1330-1600 mori 5/23(日) 1830-2100 sano</p>	

2024年5月 inStyle 能見台/オンラインレッスンスケジュール



お問い合わせ先

Mail: noken@instyle.sc

代表電話: ☎ 043-242-3822 (千葉スタジオ)
(火曜を除く平日10:00-13:00/土日10:00-15:00)

月 5/6メンテナンス休館日		火	水 5/1 GW特別レッスン	木 5/2 GW特別レッスン	土 5/4 GW特別レッスン	日 5/5 GW特別レッスン	
能見台	オンライン	能見台	オンライン	能見台	オンライン	能見台	オンライン
<p>ローラー使用</p> <p>ローラーを使用したレッスンのとなります。オンライン利用の方で継続的に参加したい方はご相談ください。</p>			7:30-8:15 目覚めのヨーガ かずな 体験オススメ	7:30-8:15 体験オススメ からだ、こころを耕す 朝ヨガ ユリ		9:00-9:45 朝のスッキリヨガ 上田 舞	
		木曜日からお引越し					
10:00-11:15 FRピラティス ローラー使用 Yoshika OL	10:00-11:15 FRピラティス ローラー使用 Yoshika	10:00-11:15 ★ やさしい パワーヨガ 体験オススメ michiru	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 5月テーマ 【初夏の養生法】 心菜	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 5/8・22 代行 ユキエ OL	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 5/8・22 代行 ユキエ	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 5月テーマ 【初夏の養生法】 体験オススメ 心菜	10:00-11:15 ベーシック ハタヨガ 体験オススメ NORI
11:30-12:45 アーサナ塾 Yoshika		11:30-12:45 ★ エアヨガ (ビギナー) 体験オススメ michiru	11:30-12:45 陰ヨガ 5/8・22 代行 体験オススメ ユキエ		11:30-12:45 ハタヨガ YURI	11:30-12:45 経絡ヨガ 心菜	11:30-12:45 筋膜ほぐしヨガ NORI
初回に学びの記録を残す「アーサナ手帳」の購入を1,130円(税込)にてお願いしています。 ※おつりの無いように先生にお支払いください。 ※すでにお持ちの方はそちらをお持ちください。							
	19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 麗美	19:00-20:30 ボディー フィーリングヨガ AJICO 90 min		18:45-19:45 FRピラティス 体験オススメ Yoshika		14:30-15:45 シェイプ& デトックスヨガ SATOMI	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 5月テーマ 【初夏の養生法】 心菜
	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリース YOGA ローラー使用 麗美		20:00-20:45 水曜のヨガ MIYUKI 5/15・29 体験オススメ	20:00-21:00 YOGA FRP 体験オススメ Yoshika	20:15-21:30 コアフローヨガ 5/16 休講 Yumiko	20:15-21:00 リンパフェイシャル ヨガ フェイスマッサージ用の オイルをご用意ください 体験オススメ ERENA	

発汗量小：初心者向け
発汗量中：初心者～経験者向

ヨガ エアヨガ
オンラインヨガ
専用クラス

Last Run 今月で終了のクラス

New 新しいクラス

★ 先生の変更はなく
時間帯や内容のみ変更

体験オススメ 初心者・体験の方に
オススメのクラスです



**5/8日と22日の水曜のユキエ先生の
代行は Natsuki 先生**

10:00-11:15 ハタベーシック
初心者～実践者まで幅広くヨガを楽しめるクラスです。呼吸法から始まり、ヨガの基本のアーサナを丁寧にいきます。
◎こんな効果があります！；柔軟性の向上/快眠につながる/筋力を高める/ダイエットにも効果的

11:30-12:45 リラックスヨガ
運動が苦手な方でも行いやすいプログラムです。身体のコリを解し、心の緊張もほぐして、ゆったりとした動きで身体や心にとまった疲れを癒します。
◎こんな効果があります！；疲労回復/快眠効果/ストレス解消



**心菜先生
「気血めぐりヨガ」
5月テーマは
【初夏の養生法】**

夏は陽気が最盛となり、草花が咲き乱れ実を結ぶ生長の季節です。気血の運行や新陳代謝も旺盛になるこの季節に、体を強く丈夫にしていきましょう。補心を心がけます。

GW 特別プログラム

4 ⊕	1000-1115 心菜 経絡ヨガ 1130-1245 心菜 夏の養生瞑想
1 ⊖	1000-1115 ユキエ ハタヨガベーシック 1130-1245 ユキエ 陰ヨガ
5 ⊖	1000-1115 NORI リフレッシュフローヨガ 1130-1245 NORI リストラティブ&ヨガニードラ

4 ⊕	1000-1115 心菜 経絡ヨガ 1130-1245 心菜 夏の養生瞑想
5 ⊖	1000-1115 NORI リフレッシュフローヨガ 1130-1245 NORI リストラティブ&ヨガニードラ

