

2024年10月 inStyle 津田沼/千葉/オンライン レッスンスケジュール



お問い合わせ先
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)

10/7メンテナンス休館

| 津田沼 | 千葉 | 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 朝のヨガ Yumiko 体験オススメ | 10:00-11:15 朝のヨガ Yumiko |
| 11:30-12:45 アーサナ塾 森文代 鍼灸師 柔道整復師 | 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 90 min | 19:00-20:00 美しい身体作りYOGA 10/28 代行 麗美 OL | 19:00-20:00 美しい身体作りYOGA 10/28 代行 麗美 |
| | 20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA 10/28 代行 麗美 ローラー使用 OL | 20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA 10/28 代行 麗美 ローラー使用 |

| 津田沼 | 千葉 | オンライン |
|--|--|--|
| | | 7:30-8:15 目覚めのヨーガ かずな |
| 10:00-11:15 Moon Cycle Yoga TOMOKO | | |
| 11:30-12:45 スローダウン& リストラティブ TOMOKO | | |
| 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 90 min AJICO OL | 19:00-20:30 ボディフィーリング ヨガ 90 min AJICO |

| 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) 10/16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 ユキエ |
| 11:30-12:45 マインドフル ヨガ 10/16休講 SAICO | 11:30-12:45 エアヨガ ハイ&ロー 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) | | |
| 19:30-20:45 フローヨガ SAYURI | 19:30-21:00 逆転YOGA SATOMI 90 min E-RYT500 | 20:00-20:45 水曜のヨガ MIYUKI 体験オススメ |

クラスは、参加者の個々のレベルに合わせた自習型の練習スタイルを採用しています。安全性には最大限の配慮をしておりますが、無理のない範囲でチャレンジする楽しさも味わっていただきたいと考えています。怪我などについては自己責任でのご参加となりますので、ご自身の体調や状態をよく確認の上、ご参加ください。

| 津田沼 | 千葉 | 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 | |
| 11:30-12:45 ヨガ研究所 RIE E-RYT500 | | |
| | | |
| | 19:00-20:00 エアヨガ (ビギナー) 10/17 休講 体験オススメ YASUKO | |
| | 20:15-21:30 アンチエイジ ピラティス 10/17 休講 OL karen | 20:15-21:30 アンチエイジ ピラティス karen 10/17 休講 |

| 津田沼 | 千葉 | オンライン |
|---|--|---|
| | | |
| 10:00-11:15 気血めぐりヨガ 10月テーマ【晩秋の養生法】 体験オススメ 心菜 | 10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE E-RYT500 | New 10:00-11:15 気血めぐりヨガ 10月テーマ【晩秋の養生法】 心菜 |
| 11:30-12:45 エアヨガ ビギナー 10/11・10/25 エアヨガ リストラティブ 10/4 10/18 休講 YASUKO | 11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE E-RYT500 | |
| New | | |
| 19:00-20:15 りらくすヨガ 体験オススメ AYUMI | | |
| 20:30-21:45 デトックスヨガ AYUMI | 20:00-21:30 パワーヴィンヤサ RIE E-RYT500 90 min | |

| 津田沼 | 千葉 | オンライン |
|---|---|---|
| | | 9:00-9:45 朝のスキリヨガ 上田 舞 |
| New 8:45-9:45 整えヨガ 体験オススメ MIYUKI | 8:45-9:45 朝ヨガ 体験オススメ Miki | |
| New 10:00-11:15 リラックス フローヨガ 体験オススメ YUKO | 10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) 10/5・12代行 体験オススメ YUUKI | |
| New 11:30-12:45 ボディバランス ピラティス YUKO | 11:30-12:45 エアヨガ アクティブ 10/12・26 10/5・19 エアヨガ ベーシック 体験不可・経験者限定 | |
| 13:00-14:15 エアヨガ (ビギナー) 10/5・12代行 体験オススメ YUUKI | 13:00-14:15 エアピラティス RIE E-RYT500 | |
| | 14:30-15:45 シェイプ& デトックスヨガ SATOMI OL E-RYT500 | 14:30-15:45 シェイプ& デトックスヨガ SATOMI |
| | | 20:15-21:00 let's do 顔ヨガ 上田 舞 |

| 津田沼 | 千葉 | 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 | 10:00-10:45 New ハタヨガ 10/13・27 休講 YURI |
| 11:30-12:45 経絡ヨガ ~丹田集中~ 10/6代行 KEI | 11:45-13:00 からだ変えるヨガ ヨガ祭開催状況で代行 真亜子 体験オススメ 鍼灸師 | |
| 13:00-14:15 経絡ヨガ ~整える~ 10/6代行 体験オススメ KEI | 13:15-14:30 気血めぐりヨガ 10月テーマ【晩秋の養生法】 体験オススメ 心菜 OL | 13:15-14:30 気血めぐりヨガ 10月テーマ【晩秋の養生法】 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10月テーマ【晩秋の養生法】
秋が本格的となり朝夕露が宿ようになります。腎気が不足し高齢者や虚弱な方は、手足の冷え、頻尿、疲れなどの症状が出始めます。夕方の足湯や腎と繋がる“耳”のマッサージもこの季節の大切な養生法です。

ヨガ エアヨガ

- 発汗量小：初心者向け **9.0 min** 90分のロングクラス
- 発汗量中：初心者～経験者向 **Last Run** 今月で終了のクラス
- 発汗量大：経験者・上級者向 **New** 新しいクラス
- 体験オススメ** 初心者・体験の方にオススメのクラスです **★** 先生の変更はなく時間帯や内容のみ変更

鍼灸師 柔道整復師 理学療法士 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を所有のインストラクタークラスです。

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 マークのクラスはオンラインレッスンをスタジオ中継しています。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。

○○○ヨガ 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

津田沼土曜に YUKO 先生が、八千代台からお引っ越し

八千代台 close に伴い、大人気の YUKO 先生が、土曜日の同じ時間帯にそのまま津田沼にスライド。八千代台の会員様も継続して参加いただける方がいらっしゃるほどの人気クラスです。是非！

◆津田沼 | 毎週土曜 1000-リラクソフローヨガ | YUKO

呼吸に合わせて、ゆったり流れるように動いていきます。たっぷり呼吸を取り入れながら、心身共にほぐされリラックスへと導くクラスです。初めての方も安心してご参加ください。

◆津田沼 | 毎週土曜 1130-ボディバランスピラティス | YUKO

正しく体をコントロールしながら、インナーマッスルを鍛える事で、全身をバランスよく整え、正しい姿勢へと導いていきます。健康的でしなやかな体を目指しましょう！

お帰りなさい！津田沼木曜に YASUKO 先生が帰ってくる！

YASUKO 先生が、津田沼木曜の 11 時半に戻ります！。毎月第 3 木曜はお休みですが、他の週はエアヨガビギナーとリストラティブを交互に開催します。YASUKO 先生の元気一杯のクラスを是非お楽しみください。

◆津田沼 | 毎週木曜 1130-第 1 週目エアヨガリストラティブ、第 2・4 週目エアヨガビギナー、第 3 週目休講 | YASUKO

大好評の MIYUKI 先生が、前の枠にお引っ越しで、土曜クラス増設！

大人気の MIYUKI 先生が、同じ土曜日の 1 本前の枠にお引っ越し。朝早くからレッスンをとお楽しみいただけます！

◆津田沼 | 毎週土曜 0845-整えヨガ | MIYUKI

1 週間の疲れをリセットして元気に週末を楽しみ、そしてまた新たな 1 週間を迎えるために、土曜日の朝はヨガでアクティブレスト（積極的休養）の時間を。今の自分と丁寧に向き合い、不要なものを手放して、心も体も巡らせていくクラスです。心地よい朝の時間を過ごしましょう。初心者の方も大歓迎です。

八千代台で人気だった YURI 先生のオンライン専用クラス誕生！

八千代台の木曜昼で好評いただいていた YURI 先生のクラスをオンラインにて日曜隔週で継続。人気だった心地のよい深い呼吸を繰り返すアーサナで身体を整え、内観する時間を深めていたスタイルは継承。

◆オンライン | 隔週日曜1000-ハタヨガ | YURI

呼吸を意識しながら一つ一つのポーズを丁寧に深めていきます。身体的な練習を通して身体を整えることを目指していきます。初心者の方も経験者の方も身体が硬い方もどなたさまでも大丈夫です。

金曜の心菜先生の津田沼クラスをオンライン中継！

平日昼の心菜先生のオンラインクラスが無くなるのは寂しい！との声を多くいただき、急遽津田沼クラスをオンライン中継することに！

◆オンライン | 金曜1000-気血めぐりヨガ | 心菜



一緒に行きませんか？ | 聖地インド・リシケシでヨガ・アーユルヴェーダを昂め、世界遺産を巡る8日間

ヨガの聖地インド・リシケシ（リシケシ）に、「ヨガとアーユルヴェーダと食と世界遺産巡り」をテーマにインドリトリートを 2 月 19 日⑧～26 日⑧（8 日間）に成田発着で開催します。インドでのヨガレッスンは全て現地の先生を予定。アーユルヴェーダリトリート施設での滞在や病院での診察&施術、インド料理教室などをヨガの聖地リシケシで行います（リシケシ滞在中は禁酒&ベジ食生活）。

◆インドリトリート 2/19⑧～26⑧（8日間） | 最低開催人数7名 | 旅費398,000円（7名以上）～348,000円（16名以上）、別途諸経費の燃油サーチャージ料や空港使用料など59,010円が要。



自分で作って好き嫌い克服！親子みそ作り教室！

ホカホカの煮た大豆をつぶして。。。から始まるみそ作り。

・みそは何にで出来ている？
・発酵って何？ ・みそは身体に良いの？
みそ作りは家で発酵させます。家でもみその状態を観察したり、出来上がるまでの楽しみが増えます。お子さんには自分の手で仕込んだ味噌を通じて食べ物への大切さや、食事を作ってくれる家族への感謝などの気持ちを持ってもらいたいと思います。

11/3(日) 11:00-13:00 | 参加費 1 組 (大人 1 人 お子さん 2 名まで) 2,500円 | お子さんは年長さん～小学4年生対象 (大人1名もOKです) | 味噌 約800g お持ち帰り | ※昨年仕込んだ味噌汁でお味噌汁、香の物、きのこご飯付き | 講師 sano

RYT200 木曜コースを 11/14 開講！早割キャンペーン中でお得に取得可能

インスタイルの全米ヨガアライアンス認定 RYT200 コースは、様々な方々が受講しています。自分自身のためにヨガを学びたい方、将来的にヨガインストラクターとしてデビューしたい方、現職にヨガの学びを取り入れたい方など、多岐にわたります。

このコースでは、ヨガの経験が少なくても安心して学べるシステムが整っており、講師やスタッフによる充実したバックアップが資格取得の大きな特徴です。

◆全米ヨガアライアンス認定RYT200；千葉・木曜・11/14開講10:00-14:00 | リードティチャーSATOMI先生

◆全米ヨガアライアンス認定RYT200；千葉・木曜・11/14開講10:00-14:00 | リードティチャーSATOMI先生

9/7・28 ⑤ 11:30-12:30 sano



NVC アヒムサ・共感コミュニケーション講座

これは自分や他者に暴力を振るわないという考え方です。この暴力には言葉の暴力も含まれます。この講座ではまず自分の内の宝物のような本当の望みを理解することから始め、次に他者との関わりの中でアヒムサを取り入れる方法を学びます。罵声を浴びせたり、どちらかが我慢したり、諦めて断絶するのではなく、お互いを尊重していくコミュニケーションの方法を身に付けていきます。今までの経験の中で無意識に染み付いてしまった考え方の癖があればそれらに気づき、我慢する自分、頑張り過ぎてしまう自分からの脱却を目指します。

11/26・12/3 11:00-13:00 (2h) / 12/10・12/17 11:00-14:00 (3h) 10 時間 全て火曜※オンライン受講可 | 受講費：会員 44,000 円 / 一般 55,000 円

MIZUE 先生による瞑想講座。インストラクターを目指す方にオススメです。

上級瞑想講座は、インストラクターとしての深い成長を目指す方に最適です。基礎的な瞑想スキルを超え、集中力や無心状態の探求、サマディの体験を深めます。瞑想の哲学的理解を深め、マインドフルネスやストレス管理など、日常生活への応用力も高められるため、指導力の向上が期待できます。

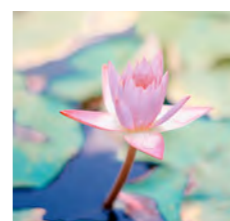
10/29・11/12・11/19 10:00-14:00 3 日間 12 時間 | 33,000 円 (税別) 全て火曜日 | 講師 MIZUE

いよいよ開催「千葉ヨガ祭」

今年は規模 2 倍で、さらに充実！

昨年とはたくさんの方の参加&ご協力で、初回にして「千葉最大級のヨガイベント」の規模で開催することができました！今年もヨガスタジオやインストラクターが協力しあって開催いたします。有料クラスも無料クラスもたっぷりご用意し、昨年と比べて規模約 2 倍。インスタイルからは、MIZUE 先生がメインエリアに登場&RIE 先生を筆頭にクラスを行うエアヨガステージを一夜城のごとく組み上げます。あとは天気の良いことを願うばかりです！

◆千葉ヨガ祭：2024年10/20⑧(雨天時10/27) | 千葉みなと・さんばしひろば | 予約制 | チケット販売は 9/20よりPeatixにて販売中！



千葉みなと〈さんばしひろば〉で開催の千葉ヨガ祭のスピノフクラス「マジックアワーヨガ」

17 時半から 1 時間の夕日が沈むキレイな時間帯（マジックアワー）に「千葉ヨガ祭」のスピノフクラスとして開催します。

◆千葉みなと・さんばしひろば10/5・12④ 17:00-18:00 | 予約制 (Peatixにて) | 参加費500円 (現地に現金払い) | 雨天&降水確率30% 以上の場合は中止

10/13 ⑧ 千葉ヨガ祭 前夜祭開催！千葉駅近で 1 日限りの<ヨガ・カフェ>営業

レンタル店舗「まる空間」にて、ランチとディナー営業を行います。千葉ヨガ祭に参加する方もしない方も、お客様も出演者もボランティアさんも、通りがかりの方も、前夜祭で盛り上がりましょう。

お昼は「プレートランチ」、夜はお酒にも合うタパスやパスタやサラダを提供いたします。シェフはインスタイル社長が務めますが、一緒に料理をしたい方、ホールを担当したい方、洗い物を手伝いたい方など、ボランティアさんも大募集しています。報酬は無償となりますが、「まかない付き」です。どうぞお気軽にご参加ください。

◆まる空間：千葉市中央区富士見2-12-4 | 10/13⑧ ランチ11:00～14:00 (LO13:30)、ディナー17:00～22:30 (LO22:00)

RYT200 修了 2 年以内の方限定 ヨガインストラクター合同オーディション

才能があったり頑張ったりしている多くの RYT200 修了者が活躍する場を見つける機会を提案することを目的としています。

審査員には千葉ヨガ祭の協力スタジオの有志や都内スタジオが参加。いろんな垣根を越えて、養成修了生とスタジオのマッチングを行います。

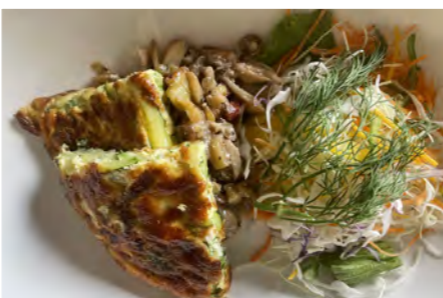
◆インスタイル千葉スタジオにて12/1 ⑧ 1部15:00- (定員10名) 2部16:15- (定員10名) 17:30-懇親会 (オーディション参加者) 全て参加費無料。



自家製味噌作り 3,500円

味噌作りのシーズンがやってきました！千葉の検見川の櫻井麴店の米麴を使って味噌作り。まずは定番の米味噌から。材料準備の都合上締め切りは 10/22 10:00まで。お世話になった人や親戚へのお土産にも最適。お子さん連れOK

10/26④1300-1500 sano



ダイエットサラダボウル 750円

<このクラスは食べるだけのレッスンです> ソヤチャンクス

9/7・28 ⑤ 11:30-12:30 sano



秋の手仕事 2,000円

栗の手仕事はコツコツ。気楽におしゃべりしながら鬼皮むき。おせち用に冷凍保存もできますね。ジップロックでお持ち帰りです。栗おこわ付き。

10/5④ 1330-1530 sano 10/24⑥ 1130-1330 sano



季節のデザート 1,800円

ちょっとヘルシーなモンブラン

10/6⑥1530-1730 sano 10/24⑥1130-1330 sano



自家製味噌作り 3,500円

味噌作りのシーズンがやってきました！千葉の検見川の櫻井麴店の米麴を使って味噌作り。まずは定番の米味噌から。材料準備の都合上締め切りは 10/22 10:00まで。お世話になった人や親戚へのお土産にも最適。お子さん連れOK

10/26④1300-1500 sano



2024年10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 | | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 能見台 | オンライン | オンライン | 能見台 | オンライン | 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> | | <p>7:30-8:15</p> <p>目覚めのヨガ</p> <p>かずな 体験オススメ</p> | <p>7:30-8:15 体験オススメ</p> <p>からだ、こころを耕す朝ヨガ</p> <p>ユリ</p> | | | <p>9:00-9:45</p> <p>朝のスッキリヨガ</p> <p>上田 舞</p> | <p>10:00-11:15</p> <p>ベーシックハタヨガ</p> <p>10/6・10/20 開講</p> <p>YURI New</p> |
| <p>10:00-11:15</p> <p>FRピラティス</p> <p>10月は代行 Last Run MAYU先生LastRun</p> <p>Yoshika OL</p> | <p>10:00-11:15</p> <p>朝のヨガ</p> <p>Yumiko</p> | <p>10:00-11:15</p> <p>気血めぐりヨガ</p> <p>10月テーマ【晩秋の養生法】</p> <p>心菜</p> | <p>10:00-11:15</p> <p>ハタヨガベーシック</p> <p>ユキエ OL</p> | <p>10:00-11:15</p> <p>ハタヨガベーシック</p> <p>ユキエ</p> | <p>10:00-11:15</p> <p>アライメントヨガ</p> <p>akiko</p> | <p>10:00-11:15</p> <p>気血めぐりヨガ</p> <p>10月テーマ【晩秋の養生法】</p> <p>心菜 体験オススメ</p> | <p>10:00-11:15</p> <p>ベーシックハタヨガ</p> <p>NORI 体験オススメ</p> |
| | | | <p>11:30-12:45</p> <p>陰ヨガ</p> <p>ユキエ 体験オススメ</p> | <p>11:30-12:45</p> <p>陰ヨガ・リストラティブ</p> <p>akiko</p> | <p>11:30-12:45</p> <p>経絡ヨガ</p> <p>心菜</p> | <p>11:30-12:45</p> <p>筋膜ほぐしヨガ</p> <p>NORI</p> | <p>13:15-14:30</p> <p>気血めぐりヨガ</p> <p>10月テーマ【晩秋の養生法】</p> <p>心菜</p> |
| <p>19:00-20:00</p> <p>美しい身体作り YOGA</p> <p>10/28 代行 麗美</p> | <p>19:00-20:30</p> <p>ボディーフィーリングヨガ</p> <p>AJICO 90 min</p> | | <p>20:00-20:45</p> <p>水曜のヨガ</p> <p>MIYUKI</p> | <p>20:15-21:30</p> <p>アンチエイジピラティス</p> <p>10/17 休講 karen</p> | <p>19:00-20:15</p> <p>FRピラティス</p> <p>shinya 体験オススメ</p> | <p>14:30-15:45</p> <p>シェイプ&デトックスヨガ</p> <p>SATOMI</p> | <p>20:15-21:00</p> <p>let's do 顔ヨガ</p> <p>上田 舞</p> |

ヨガ エアヨガ

発汗量小：初心者向け

発汗量中：初心者～経験者向

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

YURI 先生のオンライン専用クラスが日曜に誕生!

八千代台の木曜屋で好評いただいていたYURI先生のクラスをオンラインにて日曜隔週で継続。人気だった心地のよい深い呼吸を繰り返すアーサナで身体を整え、内観する時間を深めていたスタイルは継承。

◆オンライン | 隔週日曜1000-ハタヨガ | YURI

呼吸を意識しながら一つ一つのポーズを丁寧に深めていきます。身体的な練習を通し身体を整えることを目指していきます。初心者の方も経験者の方も身体が硬い方もどなたさまで大丈夫です。



オンライン

金曜の心菜先生の津田沼クラスをオンライン中継!

平日昼の心菜先生のオンラインクラスが無くなるのは寂しい!との声を多くいただき、急遽津田沼クラスをオンライン中継することに!

◆オンライン | 金曜1000-気血めぐりヨガ | 心菜



心菜先生「気血めぐりヨガ」10月テーマは【晩秋の養生法】

秋が本格的となり朝夕露が宿ようになります。腎気が不足し高齢者や虚弱な方は、手足の冷え、頻尿、疲れなどの症状が出始めます。夕方の足湯や腎と繋がる“耳”のマッサージもこの季節の大切な養生法です。

オンライン



一緒に行きませんか? | 聖地インド・リシケシでヨガ・アーユルヴェーダを昂め、世界遺産を巡る8日間

ヨガの聖地インド・リシケシ(リシケシ)に、「ヨガとアーユルヴェーダと食と世界遺産巡り」をテーマにインドリトリートを2月19日(※)~26日(※)(8日間)に成田発着で開催します。インドでのヨガレッスンは全て現地の先生を予定。アーユルヴェーダリトリート施設での滞在や病院での診察&施術、インド料理教室などをヨガの聖地リシケシで行います(リシケシ滞在中は禁酒&ベジ食生活)。

◆インドリトリート 2/19(※)~26(※)(8日間) | 最低開催人数7名 | 旅費398,000円(7名以上)~348,000円(16名以上)、別途諸経費の燃油サーチャージ料や空港使用料など59,010円が要。



インド