

2024年11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)

月 11/4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 (りらっくす) TOMOKO 体験オススメ 90 min	19:00-20:00 美しい身体作りYOGA 11/11・18 代行 麗美 OL	19:00-20:00 美しい身体作りYOGA 11/11・18 代行 麗美
	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA 11/11・18 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 11/11・18 代行 麗美 ローラー使用

火		
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 スロースタイル& 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

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) 11/20 休講 体験オススメ SAICO	10:00-11:30 デトックスフロー relax RIE 11/6 代行 体験オススメ E-RYT500	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 11/13 代行 ユキエ
11:30-12:45 マインドフル ヨガ 11/20 休講 SAICO	11:45-12:45 RIE エアヨガ ハイ&ロー (11/27はエアヨガ整体) 11/6 代行 体験オススメ E-RYT500	時間変更
13:15-14:15 パーソナル 60 SAICO (別料金・予約制)		
	時間も変更してます	
19:30-20:45 フローヨガ SAYURI	19:30-20:45 リラックスヨガ SATOMI E-RYT500	20:00-20:45 水曜のヨガ MIYUKI 体験オススメ 11/6 休講

木		
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 11/7 代行 体験オススメ E-RYT500	
		RYT200
	11:30-12:45 ヨガ研究所 RIE 11/7 代行 E-RYT500	
	19:00-20:00 エアヨガ (ビギナー) 11/21 休講 体験オススメ YASUKO	
	20:15-21:30 アンチエイジ ピラティス 11/21 休講 OL karen	20:15-21:30 アンチエイジ ピラティス karen 11/21 休講

金		
津田沼	千葉	オンライン
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 11月テーマ【初冬の養生法】 体験オススメ 心菜	10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE E-RYT500	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 11月テーマ【初冬の養生法】 心菜
11:30-12:45 エアヨガ ビギナー 11/8・22 エアヨガ リストラティブ 11/1・15・29 YASUKO	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE E-RYT500	
19:00-20:15 りらっくすヨガ 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	

土		
津田沼	千葉	オンライン
8:45-9:45 整えヨガ 11/9 休講 MIYUKI 体験オススメ	8:45-9:45 朝ヨガ 体験オススメ Miki	9:00-9:45 朝のスキリヨガ 11/2 休講 上田 舞
10:00-11:15 リラックス フローヨガ 11/16 代行 体験オススメ YUKO	10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) 体験オススメ YUUKI	
11:30-12:45 ボディバランス ピラティス 11/16 代行 YUKO	11:30-12:45 RIE エアヨガ アクティブ 11/9・30 11/2・16・23 エアヨガ ベーシック 体験不可・経験者限定 11/2・23 代行	
13:00-14:15 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 11/2・23 代行 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 11/2 休講 上田 舞

日		
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 ハタヨガ 11/10・24 休講 YURI
11:30-12:45 経絡ヨガ ~丹田集中~ 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	
13:00-14:15 経絡ヨガ ~整える~ 体験オススメ KEI	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 11月テーマ【初冬の養生法】 体験オススメ 心菜 OL	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 11月テーマ【初冬の養生法】 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11月テーマ【初冬の養生法】
冬の3ヶ月『閉蔵(へいぞう)』の季節が始まります。秋に貯めた陽気を逃さないようにしていきましょう。手足が冷たくなる季節、腎の養生法に努め、体を温める熱エネルギーをアップさせていきましょう。

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

水夜の SATOMI 先生クラスが Re-NEW 千葉

幼少期からエレクトーンやピアノに夢中でYAMAHA 講師を経て自宅講師として活動しています。腰椎椎間板ヘルニアで歩く事もままならなくなって通ったりハビリの整形外科から勧められて始めたヨガでしたが、親身になってくださる素敵な先生方との出会いや自分のペースで出来るヨガが嬉しくて楽しくてどんどん惹き込まれました。こんなに大好きになったヨガの魅力を私なりに伝えていく事が出来たらと思っています。

◆千葉 | 毎週水曜 1930- リラックスヨガ
太陽礼拝で身体をあたたためてベーシックなポーズで前半は動いていきます。後半はスタジオ内を暗くしてゆったりと身体をほぐしてい



津田沼スタジオ 感謝 WEEK で、もれなくミネラルウォータープレゼント 津田沼

日頃の感謝をこめて、11/11 ㊤~17 ㊤の1週間に津田沼スタジオでレッスンを受講いただいた方全員に無料で富士山の天然水のミネラルウォーターをおひとり 1 日 1 本プレゼント。レッスン中の水分補給に是非ご利用くだ



雪印メグミルク 毎日骨太 高たんぱく ミルク・カフェオレ 千葉 津田沼

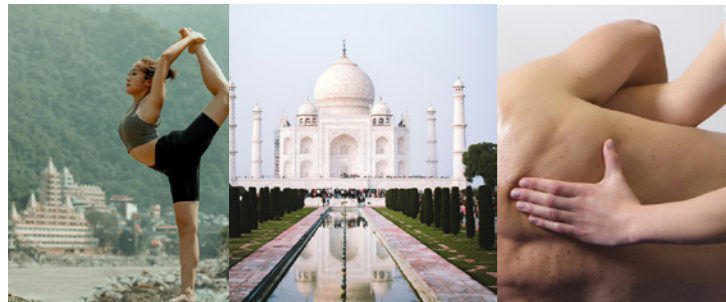
千葉スタジオと津田沼スタジオにおいて、11/9 まで、「雪印メグミルク毎日骨太高たんぱく」をスタジオ利用者様に無料でお配りしております。要冷蔵品ですので、吸収力が高まっているレッスン後にお飲みいただくのがオススメです。なお、試飲いただいた感想も願



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 インド

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。リシケシでの宿泊はマハリシアアーユルヴェーダが第一候補となっております。詳細の説明会をオンラインで行いますので、ご興味ある方はお知らせください。

◆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。



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 千葉

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

◆インスタイル千葉スタジオにて12/1 ㊤
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。



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 千葉

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

希望者対象にしたヨガを仕事にしたい人をサポートする Yoga Professional Support 誕生

RYT200 受講者の方で、プロデビューを目指す方には、追加費用なしでスタジオが全面サポートします。
○オーディション対策: プロとしてのスタートを切るための実践的な準備とアドバイスを提供。
○ビジネス視点のサポート: インストラクターとしての成功に必要なビジネス戦略、ブランディング、マーケティングなどを指導します。
○スタジオでの実践機会: レッスン担当のチャンスを提供し、現場でのスキルを磨くサポート。



 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> ・バルサミコソースで食べる 柿とアボカドのサラダボウル 秋のジャパンフルーツの代表選手「柿」。その素朴な味わいはデザートにも料理にも使えます。今回はバルサミコ酢のドレッシングで食べるサラダボウルでご提案。 11/16㊤1130-1230 sano	 季節のデザート 1,800円 ・リンゴと洋梨のクランブル リンゴと洋梨を甘くコトコト煮たら、クランブルをふりかけて。ホイップクリームを添えて頂きます。クランブルの作り方を知っておくとお料理にも一味アクセントになります。2人分お持ち帰り お子さん連れOK 11/6㊤1300-1500 sano 11/23祝㊤1130-1330 mori	 手作りグラノーラ 1,500円 ・米粉のフルーツグラノーラ ・オートミールのカリカリグラノーラ 米粉を使ったグラノーラとオートミールのグラノーラ。ベリー系とカリカリナッツ系でブレンドしても楽しい。香りづけにもスパイスを加えてアクセント。グラノーラ職人になりましょう! 11/7㊤1830-2030 sano 11/16㊤1330-1530 sano	 自家製味噌作り 3,500円 ・自家製ひよこ豆味噌 約2kg 味噌作り第2弾はひよこ豆で作ります! 前回と同じく千葉の検見川の櫻井麴店の米麹を使って味噌作り。ひよこ豆味噌はまったりやさしいクセの少ない味。材料準備の都合上締め切りは11/20 10:00まで。お子さん連れOK 11/24㊤1130-1330 sano	 キムチと鯖の棒寿司 2,000円 ・鯖棒寿司・ミニ稲荷・テンジャンゲ ・白菜キムチ浅漬け・ベジチャブチェ 第3日曜のアルコール持ち込みOKのクラス。鯖の棒寿司と合うサイドメニューはなんだろう。キムチはキムチでもあっさり系で。そしてそろそろお鍋の季節。テンジャンという韓国の味噌で味付けしたチゲ。鍋の具は当日選びます。海鮮が肉類か。棒寿司1/2本お持ち帰り 11/17㊤ 1530-1830 sano
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

NVC アヒムサ・共感コミュニケーション講座 千葉

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



エアヨガインストラクター養成講座 千葉

エアヨガ (エアリアルヨガ・空中ヨガ……等) の基礎となる内容を学ぶ、エアヨガを深めたい方、エアヨガインストラクターを目指す方向けの指導者養成コースです。

30 種類以上含めトータル 80 種類以上のポーズアライメント、軽減法、効能を習得し、実際のエアヨガレッスンを行う上で起こりえる体調の不安要素を取り除く知恵も取り入れ、より安全にエアヨガのレッスンを行うためのベースとなる技術を学びます。ヨガを学んでいない方でも基礎から丁寧に指導してまいりますので、安心してご参加頂ける内容となっております。

2/1・15、3/1・15・29、4/12 | 全て土曜 16:00-20:00 4 時間 × 6 日 = 計 24 時間 | 受講費: ¥168,000- (税別)



シニアヨガインストラクター養成講座 千葉

高齢者だけでなく、体力の無い方にもお伝えできる内容で、クラスに取り入れやすい。inStyle のシニアヨガ指導者養成講座の目的と特徴。現代社会において総人口の減少とともに高齢化率が増加しています。2060 年には 2.5 人に 1 人が 65 歳以上、4 人に 1 人が 75 歳以



対して、新しい病気の予防や既存の健康を維持・向上させるための専門的なヨガクラスを指導できる講師を養成いたします。

2025 年 3/2・9・23・30 (全て日曜) 15:15-20:15 5 時間 x 4 日 = 合計 20 時間・定員 10 名 | 受講費: 会員 98,000 円、一般 118,000 円 (税込)

「食瞑想」開発プロジェクト参加者募集 千葉

インストールでは、〈歩くヨガ〉に次ぐ 2 つ目の開発プロジェクトとして〈食瞑想〉の具体化に取り組みます。つきましては、その開発メンバーを募集いたします。

マインドフルイーティングの考え方から考察をはじめ、できるだけ多くのヨギーにとつての〈食瞑想〉はどうあれば良いかと意見を出し合い、形にもってまいります。募集開始をしばらくお待ちください。



2025年1月5日 (日) より会費などの料金が変わります

月会員: 現月会員様及び年内月会員でご入会の方は、現状の会費で 2025 年以降もご利用いただけますので、ご安心ください。

月会員様が購入できるエクストラチケット (旧レッスンチケット) は 1 月 5 日以降の販売分は新価格での取り扱いになります。

ドロップインチケット会員: 1 月 5 日以降の販売チケットは新価格での取扱になります。

年末年始の予定

12 月 27 日: 通常営業最終日
 12 月 28 日: 108 太陽礼拝
 12 月 30 日: おせち料理教室
 12 月 30 日~1 月 4 日: お正月休み
 1 月 5 日: 通常営業開始

2024年11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。</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>11/2 休講</p>	
<p>10:00-11:15</p> <p>ローラー使用 New</p> <p>FRピラティス</p> <p>Yoshika</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>朝のヨガ</p> <p>Yumiko</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>ハタヨガベーシック</p> <p>11/13 代行</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>11/13 代行</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>11月テーマ【初冬の養生法】</p> <p>心菜</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>気血めぐりヨガ</p> <p>11月テーマ【初冬の養生法】</p> <p>体験オススメ 心菜</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>ベーシックハタヨガ</p> <p>11/10・24 休講</p> <p>体験オススメ NORI</p>
		<p>11:30-12:45</p> <p>陰ヨガ</p> <p>11/13 代行</p> <p>体験オススメ ユキエ</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>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>19:00-20:00</p> <p>美しい身体作りYOGA</p> <p>11/11・18 代行</p> <p>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>11/6 休講</p> <p>MIYUKI</p>	<p>20:15-21:30</p> <p>アンチエイジピラティス</p> <p>11/21 休講</p> <p>karen</p>	<p>19:00-20:15</p> <p>FRピラティス</p> <p>体験オススメ</p> <p>shinya ローラー使用</p>	<p>14:30-15:45</p> <p>シェイプ&デトックスヨガ</p> <p>SATOMI</p>	<p>13:15-14:30</p> <p>気血めぐりヨガ</p> <p>11月テーマ【初冬の養生法】</p> <p>心菜</p>
<p>20:15-21:15</p> <p>身体リセット筋膜リリースYOGA</p> <p>11/11・18 代行</p> <p>ローラー使用 麗美</p>	<p>20:15-21:15</p> <p>身体リセット筋膜リリースYOGA</p> <p>11/11・18 代行</p> <p>麗美</p>					<p>20:15-21:00</p> <p>let's do 顔ヨガ</p> <p>上田 舞</p> <p>11/2 休講</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

お待たせしました！月曜朝にYoshika先生復帰です

今年6月から病気療養をされていたYoshika先生がいよいよ復帰されます。完全復活とはいうものの、無理は禁物ということで、年内はFRピラティスのみの1本で開講し、経過を見てクラスの増設も考えてまいります。スタジオとして、その間の代行を務めていただいたMAYU先生には非常に感謝しており、代行や祝日プログラムで引き続きご協力をお願いする予定です。せっかくいただいた縁ですので大切にしたいと考えております。

◆能見台 | 毎週月曜1000-FRピラティス | Yoshika

能見台



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」11月テーマは【初冬の養生法】

冬の3ヶ月『閉蔵（へいぞう）』の季節が始まります。秋に貯めた陽気を逃さないようにしていきましょう。手足が冷たくなる季節、腎の養生法に努め、

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。

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