

2025年2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 2/3メンテナンス休館日 2/24祝日プログラム

津田沼	千葉	オンライン
10:00-11:15 FRピラティス 体験オススメ 森文代 ローラー使用	10:00-11:15 コンディショニング ヨガ 体験オススメ 2/10・17休講 mihoyoga OL	10:00-11:15 コンディショニング ヨガ mihoyoga 2/10・17休講
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 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 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 麗美 ローラー使用

火 2/11祝日プログラム

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 体験オススメ		
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) 2/19休講 体験オススメ SAICO	10:00-11:30 シンキングボウル セラピーデトックスヨガ RIE 2/19・26代行 体験オススメ E-RYT500	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 2/19代行 ユキエ
11:30-12:45 マインドフル ヨガ 2/19休講 体験オススメ SAICO	11:45-12:45 エアヨガ ハイ&ロー RIE 2/19・26代行 体験オススメ E-RYT500	3時間かけて行う 整体デトックス トリートメント ・2/12 ・女性限定 ・簡易ベッド使用 月会員: 28,000円 D会員: 1回分チケット +28000円 一般: 33,000円
13:15-14:15 パーソナル 60 SAICO (別料金・予約制)	13:15-16:15 パーソナル 180 RIE (別料金・予約制)	
19:30-20:45 フローヨガ 体験オススメ SAYURI	19:00-20:15 プロップを使った 軽減ハタヨガ 祐 New	20:00-20:45 水曜のヨガ 2/5休講 MIYUKI 体験オススメ

木

津田沼	千葉	オンライン
	10:00-11:15 代謝アップヨガ YOSHIMI	
	11:30-12:45 優しいヨガ YOSHIMI 体験オススメ	
		19:00-20:00 エアヨガ (ビギナー) 2/20休講 体験オススメ YASUKO
	20:15-21:30 美容ピラティス 2/20休講 OL karen	20:15-21:30 美容ピラティス 2/20休講 karen

金

津田沼	千葉	オンライン
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 2月テーマ 【初春の養生法】 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 2月テーマ 【初春の養生法】 心菜
11:30-12:45 エアヨガ ビギナー 2/14・28 エアヨガ リストラティブ 2/7・21 YASUKO	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE E-RYT500	
19:00-20:15 ベーシックヨガ 体験オススメ AYUMI		
20:30-21:45 ヴィンヤサフロー AYUMI	20:00-21:30 パワーヴィンヤサ 2/21休講 RIE E-RYT500	

土

津田沼	千葉	オンライン
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	9:00-9:45 身体を整える朝ヨガ ひかる
10:00-11:15 モーニングフロ ーヨガ YURI 体験オススメ	10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) 2/1・8・15・22代行 体験オススメ YUUKI	
11:30-12:45 優しいパワ ーヨガ YURI	11:30-12:45 エアヨガ アクティブ 2/1・15 エアヨガ ベーシック 体験不可・経験者限定 2/22代行	
13:00-14:15 エアヨガ (ビギナー) 2/1・8・15・22代行 体験オススメ YUUKI	13:00-14:15 スティックバンドヨガ 2/1・15 エアピラティス 2/22代行	
	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
		20:00-21:00 let's do 顔ヨガ 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	10:00-11:00 朝のプレス& ストレッチヨガ 大津早香
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 2月テーマ 【初春の養生法】 体験オススメ 心菜 OL	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 2月テーマ 【初春の養生法】 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)		

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

心菜先生「気血めぐりヨガ」の2月テーマ【初春の養生法】

春の三カ月『発陳』の季節が始まります。冬に溜まった古いもの(陳)が体の外に出して新しいものが芽吹く季節です。肝・胆の経絡を使って“伸びやかに”過ごしましょう。

時間拡大



誕生！STICK BAND YOGA

RIE先生による全く新しいYOGAの誕生です！

ほぐす、伸ばす、巡る、整う。のヨガの要素に、STICK(棒)×BAND(ゴム)を用い、身体のリフォームを叶えるクラスです。フローの動くはなく、ベーシックなアーサナとリフォームエクササイズを組み合わせているので、初心者～経験者の方までご参加していただけます。

【千葉】隔週土曜(第1・3土曜) 13:00-14:15「スティックバンドヨガ」RIE

Men's レギュラーインストラクター祐先生 インスタイルデビュー

【自己紹介】学生時代、野球に打ち込む日々を過ごしていました。夏は炎天下で死にものぐるいでボールを追いかけ、冬は震えながら走り込みを続ける毎日。そのような厳しい日々も高校3年の夏で終わり、運動とは無縁の生活がしばらく続きました。



社会人になり、ふとしたきっかけでヨガと出会いました。初めてヨガを体験したとき、「身体を動かすことがこれほど心地よいものだったのか」と気づかされたのです。身体を動かすことは、自分の身体との対話。そして身体を通じて心とも向き合う大切な時間となりました。このような貴重な体験を、もっと多くの方々と共有したいという思いから、ヨガインストラクターを志すようになりました。

2024年1月からOMYOGAさんで学びを深め、6月にRYT200を取得。そしてありがたいご縁があり、同年10月には千葉ヨガ祭りのチャレンジエリアに登壇する機会をいただきました。

【千葉】毎週水曜 19:00-20:15「プロップスを使った軽減ハタヨガ」祐

ベルト、ブロック、壁、椅子、使えるものを使って身体を無理なく伸ばしていくクラスです。身体が硬い方、初めての方にに向けたクラスになってます。アライメント(身体の中立)を重要視したクラスになってます。

2/11(火)・24(月)は千葉で祝日特別プログラム

【千葉】2/11(火・建国記念日) 10:00-11:15 (75分)「インド式すっきり呼吸 & 基本のベーシックヨガ」大津早香

講師が本場インドで学んだ呼吸法を取り入れた、硬い方でも無理なく負担なく楽しめるクラスです。クラス終了後には、呼吸が深く長くなっていることを実感できるでしょう。日常生活で役立つ呼吸のコツもお伝えするので、続けるうちに呼吸筋が鍛えられ、ダイエット効果も期待できます。

アーサナではタダーサナとダウンドッグを丁寧に解説しながら行います。これら2つのポーズはすべてのアーサナの基本ですが、意外と正しくできていないことが多いポーズです。ダウンドッグのスタンスは人それぞれ異なります。自分に合ったタダーサナとダウンドッグが取れるようになると、他のポーズも深まり、正しく行えるようになります。正しいポーズを取れるようになることで、効果もさらに高まります。



【千葉】2/24(月・振替休日) 10:00-11:15「コンディショニングヨガ」mihooyga

ヨガでは身体を動かしてポーズを行いますので、筋肉や腱を伸ばし正しいバランスと重心をかけていくことで、歪みに働きかけます。身体の歪みを整えることによって、腰痛、肩こり、ダルさが解消されます。滞っていたリンパや内臓の位置関係も整えて、健康的な身体へと導きます。

【自己紹介】忙しい毎日だからこそ、自分と向き合う静かな時間を過ごす。すると、バランスがとれ乗り越えられると、ヨガインストラクターに。日々、心地よく生きるためにヨガをしています。整形外科、整骨院、産婦人科に勤務経験があり、怪我や産後回復にも詳しいです。お身体の悩みも、ご相談ください。ニコニコ穏やかな性格です。



<p>トマトソースSTOCK作り(約2L) 〈デモメニュー〉 1,200円 ・トマトパスタ ・トマトスープ ・トマトカレー ・トマトグラタン</p>	<p>簡単！たっぷり！友チョコ作り ・クランブルマンディアン 2,000円</p>	<p>季節のデザート 2,000円 ・金柑チョコマフィン ・ゴロゴロりんごのタルト ・金柑の蜂蜜漬け</p>	<p>デトックスコントロール 1,800円 ・アボカドのタルタル ・マッシュルームのアーモンドポタージュ ・鰯と野菜のピタサンド ・ブルーネカクテル</p>	<p>自家製味噌作り 1,500円 ・自家製白味噌 約1kg</p>
<p>トマトソースは小分けにして冷凍庫にあれば、色んな料理に展開できます。レッスンでは、持帰り用に2L作っていただき、デモで作った料理を試食していただきます 2/9@ 11:45-13:45 konishi</p>	<p>ザクザク食感が新鮮！クランブルマンディアンは簡単に作って見栄えも良いので友チョコにおすすめです。クランブルは少し多めに作ってヨーグルトやアイスなどにかけても美味しく召し上がれます。 2/11@ 10:00-12:00 sano</p>	<p>リクエストにお応えしてゴロゴロりんごのタルト再び。金柑を使ったチョコマフィン。フルーツを使った焼き菓子を楽しみましょう。タルト型15センチ、マフィン6個お持ち帰り 2/8@ 13:30-16:00 sano</p>	<p>身体の中の毒素を食事で排出。腸内環境を整えるには？どんな食材？などなど、日々の食卓に少し意識を向けてみましょう。2月は利尿作用でデトックス 2/16@ 13:30-16:00 sano</p>	<p>味噌作り第4弾は2週間で出来る！麹たっぷりの白味噌。甘みある白味噌は料理の隠し味や西京漬、デザートにも活躍できますよ！味噌と合わせて風味豊かな味噌汁にもどうぞ。 2/22@ 14:00-16:00 sano</p>

【千葉】2/24(月・振替休日) 11:30-12:45 「星座ヨガ」miki (注) MIKI先生とは異なります

皆さん、"月星座"という言葉を知っていますか？

月は数日に一度、星座を移動していると言われてます。そして12星座にはそれぞれ担当する身体の部位というのがあります。このレッスンでは、その日の月星座の部位にあったポーズを取り入れ、レッスンを行います。

【自己紹介】ヨガに出会い、体質や体型の変化から自分に自信を持てるようになりました。

ヨガをした後は身体だけでなく心も軽くなっていることに気づき、心と身体の深いつながりを実感しインストラクターの道へと進みました。昔から星や月に興味があり、星座には担当する身体の部位があるということを知り、その日の月星座にあったポーズを取り入れたヨガを行っています。星座とヨガの力を借りて、健康やキレイを目指したい方、ぜひご参加ください。



出張 xYOGAx 健康

～ご希望の場所でご希望のレッスンを～

インストラクターがご希望の場所と時間に出張してレッスンを実施します。スタジオに通うことが難しい方でも、リクエストいただいた場所で心と体に向き合うヨガの時間をお届けします。

年齢、体力、性別、職業などに合わせたオーダーメイドレッスンをご提案。洋服を着たまま、椅子を使ったヨガにも対応可能です。レッスン時間や内容、料金についてはお気軽にご相談ください。また、一般的なヨガレッスン以外にも、マタニティヨガ・親子ヨガ・キッズヨガ・オフィスでの椅子を使ったヨガや、腰や背中に負担のかかる現場作業員のほぐしにも対応可能です。



全スタジオ



RYT200 木曜コースを 2/27 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、プロデビューに関しては、講師やスタッフによる充実したバックアップが行われています

【千葉】全米ヨガアライアンス認定RYT200 | 木曜・2/27開講10:00-14:00



陰ヨガインストラクター養成講座 ～MIZUE先生と学ぶ心身を整えるメソッド

陰ヨガの奥深さを学び、指導に活かすための16時間集中講座です。これまで多くのリクエストをいただいていた、MIZUE先生による指導者養成講座がついに実現しました。陰ヨガは、中国の「陰陽五行思想」に基づいたヨガで、心身のバランスを整えることを目的としています。初心者から経験者まで、誰もが安心して指導できるスキルを身につけることができます。

【千葉】3/11・18、4/15・22 | 全て火曜 10:00-14:00 4時間×4日 = 計16時間 | 受講費：会員 98,000-、一般 118,000- (税込) | 担当：MIZUE先生



2025年2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
2/3 休館日						
オンライン	オンライン	能見台	オンライン	能見台	能見台	能見台
	7:30-8:15 目覚めのヨーガ かずな		7:30-8:15 からだ、こころを 耕す朝ヨガ ユリ			9:00-9:45 身体を整える 朝ヨガ ひかる
10:00-11:15 コンディショニング ヨガ 2/10・17 休講 mihoyoga		10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 2/19 代行 ユキエ OL	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 2/19 代行 ユキエ	10:00-11:15 アライメントヨガ akiko	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 2月テーマ 【初春の養生法】 体験オススメ 心菜	10:00-11:15 ベーシック ハタヨガ NORI
		11:30-12:45 陰ヨガ 2/19 代行 体験オススメ ユキエ		11:30-12:45 陰ヨガ・ リストラティブ 体験オススメ akiko	11:30-12:45 経絡ヨガ 心菜	11:30-12:45 筋膜ほぐしヨガ 体験オススメ NORI
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					14:30-15:45 シェイプ& デトックスヨガ SATOMI
20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリース YOGA 麗美 ローラー使用			20:15-21:30 美容ピラティス 2/20 休講 karen	19:00-20:15 FRピラティス shinya ローラー使用		13:15-14:30 気血めぐりヨガ 2月テーマ 【初春の養生法】 心菜
			20:00-20:45 水曜のヨガ MIYUKI 2/5 休講			20:00-21:00 let's do 顔ヨガ 上田 舞 時間拡大

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

出張 xYOGAx 健康~ご希望の場所でご希望のレッスンを~

インストラクターがご希望の場所と時間に出張してレッスンを実施します。スタジオに通うことが難しい方でも、リクエストいただいた場所で心と体に向き合うヨガの時間をお届けします。
年齢、体力、性別、職業などに合わせたオーダーメイドレッスンをご提案。洋服を着たまま、椅子を使ったヨガにも対応可能です。レッスン時間や内容、料金についてはお気軽にご相談ください。また、一般的なヨガレッスン以外にも、マタニティヨガ・親子ヨガ・キッズヨガ・オフィスでの椅子を使ったヨガや、腰や背中に負担のかかる現場作業員のほぐしにも対応可能です。



健康 xYOGAx 出張



2/11 祝日特別プログラム

【オンライン】2/11 (火・建国記念日) 10:00-11:15 (75分)
「インド式すっきり呼吸 & 基本のベーシックヨガ」 大津早香

講師が本場インドで学んだ呼吸法を取り入れた、硬い方でも無理なく負担なく楽しめるクラスです。クラス終了後には、呼吸が深く長くなっていることを実感できるでしょう。日常生活で役立つ呼吸のコツもお伝えするので、続けるうちに呼吸筋が鍛えられ、ダイエット効果も期待できます。



オンライン

心菜先生「気血めぐりヨガ」 2月テーマは【初春の養生法】

春の三カ月『発陳』の季節が始まります。冬に溜まった古いもの(陳)が体の外に出して新しいものが芽吹く季節です。肝・胆の経絡を使って“伸びやかに”過ごしましょう。



- ◆対面クラス | 土曜1000-気血めぐりヨガ
- ◆オンラインクラス | 金曜1000-気血めぐりヨガ

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