

# 2025年3月 inStyle 津田沼/千葉/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)

3/3メンテナンス休館日

月	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 鍼灸師・柔道整復師	10:00-11:15 コンディショニング ヨガ 体験オススメ mihoyoga OL 柔道整復師	10:00-11:15 コンディショニング ヨガ mihoyoga
	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 体験オススメ 麗美 ローラー OL	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA ローラー 麗美



金	津田沼	千葉	オンライン
	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 3月テーマ 【仲春の養生法】 体験オススメ 心菜	10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE RYT500	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 3月テーマ 【仲春の養生法】 心菜
	11:30-12:45 エアヨガビギナー 3/14・28 エアヨガリストラティブ 3/7・21 YASUKO	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE 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 RIE RYT500	

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 3/11休講
	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



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	10:00-11:15 エアヨガ(ビギナー) 体験オススメ YUUKI	
	11:30-12:45 優しいパワー ヨガ YURI	11:30-12:45 RIE RYT500 エアヨガアクティブ 3/1・15・29 3/8・22 エアヨガベーシック 体験不可・経験者限定 3/8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 RIE RYT500 スティックバンドヨガ 3/1・15・29 3/8・22 エアピラティス 3/8代行	
		14:30-15:45 シェイプ& デトックスヨガ SATOMI OL 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 3/8・22 休講



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) 3/19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 3/5代行 体験オススメ RYT500	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 3/26 代行 ユキエ
	11:30-12:45 マインドフル ヨガ 3/19休講 体験オススメ SAICO	11:45-12:45 エアヨガ ハイ&ロー (3/26はエアヨガ整体) RIE 3/5代行 体験オススメ RYT500	3時間かけて行う 整体デトックス トリートメント ・3/26のみ ・女性限定 ・簡易ベッド使用
	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)	月会員: 28,000円 D会員: 1回分チケット +28000円 一般: 33,000円
	19:30-20:45 フローヨガ 体験オススメ SAYURI	19:00-20:15 プロップスを使った 軽減ハタヨガ 祐	20:00-20:45 水曜のヨガ MIYUKI



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 3月テーマ 【仲春の養生法】 3/30代行 心菜 体験オススメ OL	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 3月テーマ 【仲春の養生法】 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)		

**心菜先生「気血めぐりヨガ」の3月テーマ【仲春の養生法】**  
3/20は“春分の日”です。昼と夜の長さが等しくなり、ここから夏に向け陽の時間が長くなります。ですが春は自律神経が乱れる季節。『伸びやかに』過ごしていくことを心がけましょう。

木	津田沼	千葉
	10:00-11:15 代謝アップヨガ YOSHIMI Last Run	10:00-14:00 RYT200
	11:30-12:45 優しいヨガ YOSHIMI Last Run	
		19:00-20:00 エアヨガ (ビギナー) 体験オススメ YASUKO

### 3/20 (木・春分の日) 祝日特別プログラムは、RYT200 修了生による無料レッスン!

**千葉スタジオ**  
10:00-11:15 春の胸いっぱいFlower Yoga | つねちゃん  
楽しくゆっくり動きながら、呼吸を深めていくクラスです。最後にはお花畑の中で最高のシャバーサナを。初心者の方でも参加できる内容になっています。

11:30-12:45 リフレッシュヨガ | Hiroko  
春の訪れを感じつつも朝晩はまだ冷えるこの時期。寒暖差や気圧の変化で体調も崩れがちになってしまいます。意識して背骨を動かすことで自律神経を整えて、心も体もリフレッシュしていきましょう。みなさんと一緒に新しい季節を気持ちよく迎えるための時間になればいいなと思っています。

**津田沼スタジオ**  
10:00-11:30 ベリーダンサーの踊り折るヨガ | MARICI  
ヨガで体幹やエネルギーを整え、ベリーダンスを踊ります。ベリーダンスは元はアラブの民族舞踊です。基本動作を行いますので、初心者の方でも気軽にご参加下さい。

**オンライン**  
8:00-9:00 let's do 顔ヨガ | 上田 舞  
祝日プログラム特別バージョンでお届けします!

### MIZUE 先生に学ぶ「陰ヨガ指導者養成講座」

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。

【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

### ヨガインストラクターのための「ピラティス指導者養成講座」

呼吸法の違い、ピラティスの基本原則とヨガ哲学の相違点の理解、ピラティスポーズとヨガポーズの相違点の理解など、ピラティス専門校の養成講座では触れないことも、徹底的にヨガインストラクターに寄り添って伝えて参ります。

【千葉】4/19・26・5/10 | 全て土曜 4時間×4日 = 計16時間 (修了試験6/14) | 受講費: 64,000+ 税 | 担当: MIKI 先生

<p>季節のやさしいパン作り 1,800円 &lt;ゆるグルテンフリー&gt; ・米粉パン ・グルテンフリーパスタ なんとなくなる、眠いなど季節の変わり目は特に体質が乱れやすい時。食生活を少し見直してみませんか。パン、パスタ、麺類などグルテンが多いと思ったらグルテンフリーをお試しあれ。パスタは市販のグルテンフリーパスタを使用します。 3/30@ 14:00-16:30 sano</p>	<p>デトックスコントロール 1,800円 ・酵素玄米(試食) ・しじみの味噌汁 ・山菜とひじきの和え物 ・菜の花の昆布締め ・おからつくね ・蒸し肉じゃが 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?3月は酵素玄米の試食と小皿料理をせいろを使って作ります 3/16@ 13:30-16:00 sano</p>	<p>心菜先生の養生キッチン 1,500円 &lt;春の養生キッチン&gt; ・クチナシ染めのサラダ飯 ・よもぎ団子 ・菊花茶 春は「発陳」冬に溜まった古い物を体の外に出していく季節です。解毒効果のある「菊花茶」をご用意して春の養生法をお伝えします 3/2@ 15:00-17:00 心菜</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  
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

**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

**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やらない場合は、オンラインクラスも休講とさせていただきます。

**〇〇〇ヨガ** オンラインヨガスタジオ中継クラス  
**〇〇〇** オンラインヨガ専用クラス

**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。



# 2025年3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 : [info@instyle.sc](mailto: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	火	水	金	土	日
3/3メンテナンス休館日 オンライン	オンライン	能見台	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
10:00-11:15 コンディショニング ヨガ mihoyoga		10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 3/26代行 ユキエ OL	10:00-11:15 ほぐして全身 リフレッシュヨガ 体験オススメ HANAKI	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 3月テーマ 【仲春の養生法】 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 3/26代行 体験オススメ ユキエ		11:30-12:45 経絡ヨガ 心菜	10:00-10:45 朝のブレス& ストレッチヨガ 大津早香
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				11:30-12:45 筋膜ほぐしヨガ 体験オススメ NORI
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			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 3月テーマ 【仲春の養生法】 心菜
					14:30-15:45 シェイプ& デトックスヨガ SATOMI
					3/8・22 休講
					20:00-21:00 let's do 顔ヨガ 上田 舞

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

## 能見台・金曜に HANAKI 先生登場！「ほぐして全身リフレッシュヨガ」

身体の不調、特に肩こりを改善したくてホットヨガに通い出したのがヨガに出会ったきっかけです。身体が軽くなると心も軽くなって、人生楽しく過ごせます。皆さまと一緒に楽しくヨガができるよう精一杯努めてまいります。TT 修了後 2019 年からホットヨガスタジオでフリーランスとして指導を開始、またシニアヨガ、チェアヨガ指導もしています。 ・全米ヨガアライアンス RYT200 ・マルマヨガ指導者養成修了

### 【能見台】 毎週金曜 10:00-11:15 「ほぐして全身リフレッシュヨガ」 | HANAKI 先生

身体を充分ほぐしてからハタヨガをベースにゆっくり丁寧に身体を動かすクラスです。ヨガのポーズ、呼吸法で心身を整えましょう。ヨガが初めての方も、身体が硬い等お悩みのある方も安全に行えるよう丁寧にレッスンを進めていきます。



## 心菜先生「気血めぐりヨガ」 3月テーマは【仲春の養生法】

3/20 は“春分の日”です。昼と夜の長さが等しくなり、ここから夏に向け陽の時間が長くなります。ですが春は自律神経が乱れる季節。『伸びやかに』過ごしていくことを心がけましょう。



- ◆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