

# 2025年4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 4/7メンテナンス休館日 5/5GW特プロ		
津田沼	千葉	オンライン
		10:00-11:15 コンディショニング ヨガ miheyoga OL
10:00-11:15 FRピラティス 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 miheyoga OL	10:00-11:15 コンディショニング ヨガ miheyoga
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 OL	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA 麗美 OL

金 5/2GW特別プログラム		
津田沼	千葉	オンライン
		10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 心菜
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 心菜	10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE RYT500	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 心菜
11:30-12:45 エアヨガ ビギナー 4/11・25 エアヨガ リストラティブ 4/4・18 YASUKO	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE RYT500	
19:00-20:15 ベーシックヨガ 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	

**心菜先生「気血めぐりヨガ」  
の4月テーマ【晩春の養生法】**  
暦は清明、穀雨に入ります。空は晴れ渡り  
生気が盛んになり、雨量も増え草花が  
咲き始め、花粉の最盛期となります。花  
粉症の方は対策を！紫外線も強くなるの  
で、皮膚炎にも気をつけていきましょう。

火 4/29・5/6GW特別プログラム		
津田沼	千葉	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 Moon Cycle Yoga TOMOKO
11:30-12:45 スローダウン& リストラティブ 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)		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)
	19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ AJICO OL	19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ AJICO

土 5/3GW特別プログラム		
津田沼	千葉	オンライン
8:45-9:45 整えヨガ MIYUKI	8:45-9:45 朝ヨガ 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) YUUKI	10:00-11:15 モーニングフロー ヨガ YURI
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 4/5・19 エアヨガ ベーシック 体験不可・経験者限定 4/12・26	11:30-12:45 エアヨガ アクティブ 4/5・19 エアヨガ ベーシック 体験不可・経験者限定 4/12・26
13:00-14:15 エアヨガ (ビギナー) YUUKI	13:00-14:15 スティックバンドヨガ 4/5・19 エアピラティス 4/12・26	13:00-14:15 スティックバンドヨガ 4/5・19 エアピラティス 4/12・26
	14:30-15:45 シェイプ& デトックスヨガ SATOMI OL	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

水 4/30GW特別プログラム		
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) 4/16休講 体験オススメ SAiCO	10:00-11:30 シンギングボウル セラピーデトックスヨガ RIE 体験オススメ RYT500	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 4/2・9 代行 ユキエ
11:30-12:45 マインドフルヨガ 4/16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 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 ・4/23の開催 ・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)	20:00-20:45 水曜のヨガ MIYUKI
19:30-20:45 フローヨガ SAYURI 体験オススメ	19:00-20:15 プロップスを使った 軽減ハタヨガ 祐	

日 5/4GW特別プログラム		
津田沼	千葉	オンライン
8:45-9:45 リセットヨガ AOI	8:45-10:00 アシュタンガ レッドプライマリー 4月は休講	
10:00-11:15 リフレッシュヨガ AOI	10:15-11:30 アシュタンガ ハーフプライマリー 4/6・20・27代行 13休講	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 鍼灸師	
13:00-14:15 経絡ヨガ ~整える~ KEI	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 心菜	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 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)		

木 5/1GW特別プログラム	
津田沼	千葉
	10:00-14:00 首肩腰調整ヨガ 4/3・10休講 miheyoga RYT200
	19:00-20:00 エアヨガ (ビギナー) 4/17休講 体験オススメ YASUKO

**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

**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。

〇〇〇ヨガ 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

## レッスン新予約システムにて運用中!

会員様用のレッスン予約サイトがリニューアルされました。リニューアルに伴い、サイトのURLが変更になります。  
※現在のURLでも新URLに飛びますが、4/10頃には利用出来なくなります。ブックマークの変更をお願いします。



URLはこちら → <https://first3.jp/reserve/instyle>

## 津田沼 木曜に千葉でも大人気の mihoyoga 先生が第3週目から登場!

津田沼

【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と、バランスがとれ乗り越えられ、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。



### ◆津田沼 | 木曜10:00-11:15 首肩腰調整ヨガ (3週目~)

デスクワークやスマホの使用、日常のクセによって、首・肩・腰に違和感や疲れを感じていませんか? 柔道整復師の資格を持つ講師が、解剖学的な視点を活かしながら、首・肩・腰のバランスを整えていきます。無理のない動きで筋肉の緊張を和らげ、姿勢を改善。身体が軽くラクになるのを実感できます。専門的なアプローチで、初心者の方や運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。

### 〈歩くヨガプロジェクト〉検討メンバー募集

「歩く」という行為が、各方面で注目されています。インストールでも「歩くヨガ」の名称で、普通の散歩が全身運動に変わるプログラムの提案を行っております。昨年は〈千葉ヨガ祭〉への参加や、歩行会の開催などで意見をいただき、修正を重ねています。



今年も更なるブラッシュアップを一緒に行うメンバーを募集いたします。お気軽にスタジオにお問合せください。



## 今年もやります! 第3回千葉ヨガ祭

10/5 ㊤ (雨天の場合 10/12 ㊤) に千葉みなと・さんばし広場にて「第3回千葉ヨガ祭」を千葉県内のヨガスタジオや千葉にゆかりのあるインストラクターさんと一緒に開催します。登壇するインストラクターや出店者募集などはこれから行なってまいりますので、楽しみに♪



## 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」

千葉



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

## ゴールデンヨガウィーク (4/29 ㊤ ~ 5/6 ㊤)

4月29日(火・昭和の日) ~ 5月6日(火)の8日間はGW特別プログラムにての営業となります。普段とは異なる特別感のある内容となり、夜のレッスンはありませんのでご注意ください。詳細は別紙を参照してください。

	千葉	津田沼	能見台	オンライン
4/29 火		1000-TOMOKO 1130-TOMOKO		0730-かずな
30 水	1000-RIE 1130-RIE	1000-SAiCO 1130-SAiCO	1000-ユキエ 1130-ユキエ	0730-ユリ 1000-ユキエ
5/1 木		1000-mihoyoga		
2 金	1000-MIZUE 1130-MIZUE	1000-心菜 1130-YASUKO	1000-HANAKI	1000-心菜
3 土	0845-MIKI 1000-MIKI 1130-RIE 1300-RIE 1300-SATOMI	0845-MIYUKI 1000-YURI 1130-YURI	1000-心菜 1130-心菜	0900-ひかる
4 日	0845-KUMIKO 1000-KUMIKO 1145-歩くヨガ	0845-AOI 1000-AOI 1130-RIE	1000-NORI 1130-NORI	1000-大津早香
5 月		1000-森文代		
6 火	1000-TOMOKO 1130-TOMOKO			0730-かずな

## RYT200 火曜コースを 5/20 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、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 | 火曜・5/20開講10:00-14:00

## RYT200 の学び直しを希望される方 向けに ReBorn コース誕生!

千葉

「コロナ渦にオンラインで取得した」「海外/国内で短期講座にて取得した」「教えているけど知識的に不安を感じる」「昔に取得したきりで学び直したい」……と、RYT200 の資格は持っているけど、様々な理由で学び直しを行いたい方向けに ReBorn コースを設けました。インスタイルの RYT200 の中から「アーサナ・ヨガ哲学・指導演習」の、「先生の先生」である MIZUE 先生の講座が特別価格で受講できるコースです。



【千葉】全米ヨガアライアンス認定RYT200 | 火曜・5/20開講10:00-14:00



### 季節のやさしいデザート

抹茶のトライフル ・抹茶豆腐白玉 ・フライパンで抹茶カステラ ・抹茶寒天プリン ・抹茶黒蜜 ・豆乳ホイップクリーム

新緑ワールド! 緑の和のトライフルを作ってみましょう。気軽にフライパンでカステラ作り。白玉団子も緑。豆乳ホイップクリームも合わせてトライフルに仕上げます。お一人様 3個お持ち帰り

4/13㊤ 13:30-16:00 sano



### デトックスコントロール

1,800円  
・デトックスちらし寿司  
・小豆茶

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? 4月はキレート食材とスパイスを組み合わせた春のちらし寿司

4/20㊤ 15:00-18:00 sano



### お持ち帰り 筍三昧 1,800円

・筍おにぎり ・若竹煮  
・筍ハンバーグ  
・筍の甘辛煮 ・青椒肉絲  
・干し筍のメンマ (試食)

たけのこを使ってのメニュー。定番のたけのこご飯や若竹煮。子どもも好きな甘辛煮。約3品お持ち帰り。筍を干して自家製メンマをご試食。

4/26㊤ 11:30-14:00 sano



### パスタ100選A 700円

新玉ねぎのパスタ 3.0 min

春先から店頭で並び始める新玉ねぎは、通常のモノに比べて辛味が少なく、生でもみずみずしい食感が楽しめます。そんな特徴を生かしたパスタのデモレッスンです。食べるだけレッスンなので、ランチ代わりにお気軽にご参加ください♪

4/5㊤ 11:30-12:00 konishi



### パスタ100選B 700円

サバ味噌缶のクリームパスタ 3.0 min

食品庫にストックされていることの多いサバ味噌缶。意外にもクリームとの相性がよく、味噌味が薄れ、濃厚なクリームソースに変身します。食べるだけレッスンなので、ランチ代わりにお気軽にご参加ください♪

4/19㊤ 11:30-12:00 konishi



### おうちごはんのキホン 1,200円

煮物のきほん

時短で手軽に美味しく! 便利な食材を使いながらも、今更聞けない料理のキホンを再確認。今回は煮物のきほんを再確認。自分なりの軸を持っていれば食材が変わっても応用で対応できます。

4/19㊤ 12:30-13:30 konishi

# 2025年4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
4/7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				
					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 mihoyoga		10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 4/2・9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 4月テーマ 【晩春の養生法】 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 4/2・9代行 体験オススメ ユキエ		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			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 4月テーマ 【晩春の養生法】 心菜
					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

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

## レッスン新予約システムにて運用中!

会員様用のレッスン予約サイトがリニューアルされました。リニューアルに伴い、サイトのURLが変更になります。  
※現在のURLでも新URLに飛びますが、1ヶ月後(4/10頃)には利用出来なくなります。ブックマークの変更をお願いします。



URLはこちら↓  
<https://first3.jp/reserve/instyle>

## GW 特別レッスン (4/29 火 ~ 5/6 火)

4月29日(火・昭和の日)～5月6日(火)の8日間はGW特別プログラムにての営業となります。普段とは異なる特別感のある内容となり、夜のレッスンはありませんのでご注意ください。詳細は別紙を参照してください。



## 心菜先生「気血めぐりヨガ」 4月テーマは【晩春の養生法】

暦は清明、穀雨に入ります。空は晴れ渡り生気が盛んになり、雨量も増え草花が咲き始め、花粉の最盛期となります。花粉症の方は対策を!紫外線も強くなるので、皮膚炎にも気をつけていきましょう。



- ◆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

