

2025年7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)



7/7メンテナンス休館 7/21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 7/21 祝日プログラム 森文代 ローラー 鍼灸師・柔道整復師		
19:00-20:15 アライメント ハタヨガ 祐 7/21 お休み	19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 麗美 7/21 お休み 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 ローラー 7/21 お休み 麗美 OL	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA ローラー 麗美

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	10:00-14:00 RYT200	
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)		
	19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ AJICO 7/15休講 OL	19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ AJICO 7/15休講

津田沼	千葉	オンライン
		7:30-8:15 7/9休講 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) SAICO 7/16 AYAKA 季節の養生ヨガ 体験オススメ	10:00-11:30 シンギングボウル セラピーデトックスヨガ RIE 7/16・30代行 体験オススメ RYT500	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 7/9代行 ユキエ
11:30-12:45 マインドフル ヨガ SAICO 7/16 AYAKA リフレッシュフロー 体験オススメ	11:45-12:45 エアヨガ ハイ&ロー RIE 7/16・30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 ・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 SAYURI 体験オススメ	19:00-20:15 アライメント ハタヨガ 祐	20:00-20:45 水曜のヨガ MIYUKI

津田沼	千葉
8:30-9:30 整えヨガ MIYUKI 体験オススメ	
Tea Time	
10:00-11:15 椅子ヨガ Shira 体験オススメ	
	19:00-20:00 エアヨガ (ビギナー) 7/17 休講 体験オススメ YASUKO

津田沼	千葉	オンライン
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 7月テーマ 【晩夏の養生法】 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 7月テーマ 【晩夏の養生法】 心菜
11:30-12:45 エアヨガ ビギナー 7/4・18 エアヨガ リストラティブ 7/11・25 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	

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 YUUKI	9:00-9:45 身体を整える朝ヨガ ひかる
10:00-11:15 芯を育む ストレッチヨガ Asa 体験オススメ	10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) 体験オススメ YUUKI	
11:30-12:45 エアヨガ (ビギナー) Asa 体験オススメ	11:30-12:45 RIE RYT500 エアヨガ アクティブ 7/5・19 7/12・26 エアヨガ ベーシック 体験不可・経験者限定 7/12代行	
	13:00-14:15 スティックバンドヨガ 7/12代行 体験オススメ RIE RYT500	
	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
		20:15-21:15 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	10:00-11:00 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 7月テーマ 【晩夏の養生法】 心菜 OL	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 7月テーマ 【晩夏の養生法】 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
- 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。

心菜先生「気血めぐりヨガ」の7月テーマ【晩夏の養生法】

一年で最も暑い“小暑・大暑”の季節です。衣服や帽子で暑さよけをしながら、体内の陽気を旺盛にしていきましょう。冬に冷えや痺れ、関節の痛みにお悩みの方は、夏の過ごし方が大切『冬病夏治』です。

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

千葉・土曜 13 時からの「スティックバンドヨガ」オススメ!

千葉

ヨガ雑誌にも紹介され、ますます大好評の RIE 先生の「スティックバンドヨガ」。7 月は代行予定の 7/12 (土) 以外は全て「スティックバンドヨガ」にて開催いたします。



◆千葉 | 土曜13:00-14:15 スティックバンドヨガ

①左右の均等性を保ちながら動くことによる関節の調整②脊柱を満遍なく可動させる③軽度の抵抗と軽度の伸縮負荷をかけ合わせ、内外からのアプローチができるメソッドです。

【担当：RIE先生】ヨガインストラクター。シンギンボウルセラピスト。エアヨガ・スティックバンドヨガ考案。inStyleヨガディレクター。自己肯定感を高めるヨガを土台に、関東・信州・九州・東北などでもWSや講座を開催している。

パーソナルレッスン

千葉

津田沼

～あの先生を60分ひとり占め～

大人気の先生と一緒に、自分のためだけに作り上げるインスタイルのパーソナルレッスンです。



マタニティヨガ/産後ヨガ/エアリアルヨガ/エアリアルピラティス/リストラティブヨガ/料理全般

専門性が高く、マンツーマンだとさらに効果的なプログラムを、60 分間しっかり学んでいただけます。



その他にもご希望をお知らせいただければ、コーディネート&マッチングを行い、ご自身だけのパーソナルレッスンを作りあげますので、お気軽にお問合せください。

◆TOMOKO 先生：津田沼 / 千葉

⑧朝～18 時の間 ⑨13:15-14:15 ⑩15 時～18 時の間
マタニティヨガ/産後ヨガ/エアリアルヨガ/エアピラティス/リストラティブヨガ/その他体調を整えるヨガ全般

◆SAICO 先生：津田沼 ⑧13:15-14:15

エアリアルヨガ/エアピラティス/その他体調を整えるヨガ全般

千葉をもっと好きになる夏のひととき

「夏祭りという名のただの飲み会」

千葉

今年も「千葉ヨガ祭」の開催を目指して、千葉をテーマにした夏祭りを開催します！インスタイルの会員様や関係者の方はもちろん、出演予定・参加予定の方も大歓迎です。



当日は一興として、千葉県の形を模した巨大チラシ寿司も登場予定！楽しい演出で、会話も盛り上がりますよ！

短い時間ではありますが、気軽に語らいながら、笑顔とつながりが広がるひとときを過ごしましょう。

◆千葉 | 8/2(土)16:00~飽きるまで | 参加費無料とさせていただきますが、ご自身の飲み物を持参いただくと助かります。差し入れも大歓迎！

ファンクショナルローラーピラティス (FRP) インストラクター養成講座 [ベーシック]

FRP は、日本発のピラティスメソッドで、理学療法士の知見とピラティスを融合させた機能的なエクササイズです。フォームローラーを活用し、解剖学・運動学に基づいた正確で安全な動きを引き出します。



今回は、グループプレッスンを開催できる「ベーシックコース」を開催。29 種のエクササイズを最短 3 日・合計 12 時間で習得し、身体の仕組みを理解したうえで効果的な指導法を学びます。

インストラクターとしての第一歩に、ご自身の体の再学習にも。ぜひこの機会に、FRP の魅力を体感してください！

◆津田沼 | [第9期] 7/6・13・20 | 全て日曜14:30~18:45 | 81,180円(税込) ※認定料は別途必要となります。

津田沼

MIZUE 先生に学ぶ「陰ヨガ指導者養成講座」日曜コース

千葉

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、みずえ先生による特別プログラムの日曜コースがついに実現しました。

陰ヨガは、静的なポーズで深層の結合組織や関節に働きかけ、心身の深いリラクゼーションをもたらすヨガスタイルです。

本講座では、その理論や実践的な指導法を体系的に学びます。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 | 7/6・20、8/3・17 | 全て日曜 15:15-19:15 4 時間 ×4 日 = 計 16 時間 | 会員 98,000円、一般 118,000円(税込)



季節の保存食
トマト 1,800円

・自家製トマトケチャップ
・セミドライトマト
・トマトの水煮

旬のフレッシュなトマトを使って自家製のトマトケチャップ作ります！お好みに合わせて酸味や甘みを調整出来るから嬉しい！トマトの旨みを味わおう！コトコト煮込んでいる間にトマトマリネ、オムライスを試食します

7/5(土) 13:30-15:30 sano



夏のお持ち帰り惣菜
鶏ハム 1,800円

・鶏ハム
・夏野菜たっぷり豚肉の南蛮漬け
・カブときゅうりのキムチ

何度も作りたくなる鶏ハム。しっとり感がリピートに！夏バテ防止に豚肉の南蛮漬け。暑い日でも食べたくなるメニューを揃えてみました。

7/26(土) 14:30-16:30 sano



デトックスコントロール
1,800円

・ナムルサラダボウル
・麻辣湯

定番ナムルも良いけど、夏野菜を加えたナムルともち麦でサラダボウル。野菜をたっぷり食べたら、麻辣湯！こちらは簡単に作れる麻辣醬を使って野菜や乾物、お肉をトッピング。ビールやサワーに合いますよ

7/20(日) 15:30-17:30 sano



パスタ100選 A 700円

山形のダシパスタ (冷製)

山形の「だし」で作る 和風冷製パスタ、刻んだ夏野菜と昆布の旨みを合わせた山形の郷土料理「だし」を、冷たいパスタにアレンジ。火を使う時間も短く、暑い季節にぴったりのさっぱりメニューです。ごはんや豆腐にも使えます。

7/19(土) 11:30-12:00 konishi



おうちごはんのキホン A
おうちで作れる
本格麻婆豆腐定食 1,500円

・基本の麻婆豆腐
・中華風コンスープ
・春雨の中華サラダ

本格！麻婆豆腐を手軽に♪辛さの調整や豆腐の扱い方も学べます。副菜やスープも一緒に、夏でも食べやすい中華献立を仕上げましょう。

7/12(土) 13:00-15:00 konishi



おうちごはんのキホン B
《お酒持込みOK》 1,500円
お魚をさばいてみよう！

いさき

白身の淡白ないさきを捌いてみましょう。刺身、煮付け、唐揚げなど！当日の入荷によってメニューが変わることがあります

7/19(土) 13:00-14:30 Sano

今年もやります！第3回千葉ヨガ祭

ヨガ祭

10/5 (日) (雨天時 10/12 (日)) 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！



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・9/2開講10:00-14:00



高齢者のいる家庭での調理

千葉

～“食べる”を支える、やさしい台所の工夫～

年齢を重ねると、噛む・飲み込むといった当たり前の動作が、少しずつ難しくなっていきます。嚥下機能の低下や咀嚼力の衰えは、自分でも気づきにくく、周囲も見落としがちです。



この講座では、高齢者の身体の変化をふまえた「食べやすく・美味しく・安全な食事づくり」の基本を学びます。やわらかさ・とろみ・味付け・盛りつけなど、調理デモンストレーションを交えながら具体的にご紹介いたします。

高齢者施設での食の提供経験を持つ講師が、現場で培った実践的な工夫や考え方もお伝えします。ご家庭でのちょっとした配慮が、「食べる喜び」や「安心」につながる——そんなヒントを一緒に見つけていきましょう。

【千葉】高齢者のいる家庭での調理 | 7/26(土)10:00-14:00 | 参加費1,500円 | 講師：Konishi ※予約締切7/19(土)まで



2025年7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

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
オンライン	オンライン	能見台	能見台	能見台	能見台
7/7メンテナンス休館	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 ハタヨガベーシック 7/9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 7月テーマ【晩夏の養生法】 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 7/9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	19:30-20:45 ボディーフィーリングヨガ AJICO 90min 7/15休講				13:15-14:30 気血めぐりヨガ 7月テーマ【晩夏の養生法】 心菜
20:15-21:15 身体リセット筋膜リリースYOGA 麗美 ロールー使用		8月より 毎週水曜19:00-20:15 にエアヨガが復活します。 乞うご期待!	19:00-20:15 FRピラティス shinya ロールー使用	14:30-15:45 シェイプ&デトックスヨガ SATOMI	20:15-21:15 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

8月より毎週水曜 19時からエアヨガ復活です！

ご好評をいただいておりますエアヨガクラスですが、インストラクター不在のため、しばらくお休みをいただいております。

このたび、インスタイルのエアヨガ指導者養成講座を修了されたインストラクターが担当し、自主トレーニングを重ねて準備が整いましたので、8月より再開いたします。

講師は、SNSでも積極的に情報発信をされている男性ヨガインストラクターのイツロー先生です。どうぞお楽しみに！

【能見台】8月～毎週水曜 19:00-20:15「エアヨガ」|イツロー先生

布に身をゆだねて、心と身体をふんわり解放。エアヨガが初めての方や、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。大人世代の女性に配慮した、やさしい動きと丁寧なサポートで、無理なく楽しめます。重力を味方に、関節や腰にやさしいヨガの時間を一緒に過ごしましょう。

心菜先生「気血めぐりヨガ」 7月テーマは【晩夏の養生法】

一年で最も暑い“小暑・大暑”の季節です。衣服や帽子で暑さよけをしながら、体内の陽気を旺盛にしていきたい。冬に冷えや痺れ、関節の痛みにお悩みの方は、夏の過ごし方が大切『冬病夏治』です。



◆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

