

2025年8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 8/4通常営業 8/11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 鍼灸師・柔道整復師		
19:00-20:15 アライメント ハタヨガ 祐	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 ローラー 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

金 8/15 お盆休み		
津田沼	千葉	オンライン
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 8月テーマ 【初秋の養生法】 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 8月テーマ 【初秋の養生法】 心菜
11:30-12:45 エアヨガ ビギナー 8/1・22 エアヨガ リストラティブ 8/8・29 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	

**心菜先生「気血めぐりヨガ」
の8月テーマ【初秋の養生法】**
秋がスタートしました。万物が実を結び、
平静安定し、収穫の季節です。気も夏の
発散から収斂へと変えていきましょう。
少しずつ乾燥し、肺が傷つきやすくなり
ます。レンコン、蜂蜜、梨などで“潤い”を
心がけましょう。

火		
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	10:00-14:00 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 OL	19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ AJICO

土 8/16 お盆休み		
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 エアヨガ アクティブ 8/2・23 8/9・30 RIE RYT500 エアヨガ ベーシック 体験不可・経験者限定	
	13:00-14:15 スティックバンドヨガ 8/2・23 8/9・30 エアピラティス 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

水 8/13 お盆休み		
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) SAICO 8/20 AYAKA 季節の養生ヨガ 体験オススメ	10:00-11:30 シンキングボウル 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 ユキエ
11:30-12:45 マインドフル ヨガ SAICO 8/20 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 体験オススメ RYT500	
13:15-14:15 パーソナル 60 SAICO (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

日 8/17 お盆休み		
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 朝のブレス& ストレッチヨガ 大津早香
11:30-12:45 経絡ヨガ ~丹田集中~ KEI 体験オススメ	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~ KEI 体験オススメ	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 8月テーマ 【初秋の養生法】 心菜 OL 体験オススメ	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 8月テーマ 【初秋の養生法】 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)		

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

木 8/14 お盆休み	
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) 8/21 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。

★8月の営業について

8/4（月）通常営業

8/11（月）祝日特別プログラム

8/13（水）～8/17（日）の間はお盆休み

初めてのファスティングチャレンジ（2日間集中）
～からだリセット・こころ軽やか～

千葉

「疲れやすい」「なんとなく不調」…その原因、食べすぎかもしれません。食を整えることは、自分を大切にすること。体内リセットの第一歩を踏み出してみませんか？

- ☑腸活・デトックス・代謝アップ
- ☑肌・心の不調にもアプローチ
- ☑食生活の見直しにも◎

オンライン講座対応もあるのでご自宅で参加も可能／LINEサポート&特典つきで安心スタート！

【水木コース】9/10📅10:00-15:00+11📅10:00-15:00
【土日コース】9/20📅10:00-15:00+21📅10:00-15:00
参加スタイルはスタジオでの対面orオンラインorアーカイブから選べます | LINEグループでのフォロー付き（1週間～1ヶ月間） | 参加費：15,000円+税

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📅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けると助かります。差し入れも大歓迎♪

夏休み特別企画
「キッズエアヨガ&クッキング」（親子参加可）
心も体もつながる時間を、親子でいっしょに楽しもう！

千葉

話題のエアヨガ体験に、クッキングまでできる盛りだくさんの1日です。夏の思い出づくりにぴったり！

◆千葉スタジオ | 8/21📅

- ・11:00-12:00 キッズヨガ
- ・12:30-13:30 親子エアヨガ
- ・12:30-13:30 キッズクッキング
- ・13:30- みんなでランチ
- ・14:00-15:00 自由時間（遊びや交流など）

参加費：大人1,500円、子供500円 ※キッズクッキング参加者は材料費として別途500円が必要です

8/11 ㊟祝日特別プログラム

千葉スタジオ MIYUKI	津田沼スタジオ Shira
	
10:00-11:15 安定感じる山の日のヨガ	10:00-11:15 体幹と柔軟性を育てる 椅子ヨガ
11:30-12:45 感謝感じる山の日のヨガ	
	発汗量小：初心者向け 発汗量中：初心者～経験者向

8/11 は「山の日」の祝日にあたるため、通常とは異なる特別スケジュールでプログラムを実施いたします。いつもと違うクラス体験をお楽しみください♪

※当日の通常レッスンは休講となります。

RYT200 火曜コースを 9/2 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 RYT200 は、自分自身のためにヨガを学びたい方、ヨガインストラクターになりたい方、現職にヨガの学びを取り入れたい方が受講されています。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 |
・9/2📅開講10:00-14:00



千葉最大級のヨガイベント「千葉ヨガ祭」。出演インストラクターや出店者も決定！

千葉ヨガ祭

10/5 ㊟（雨天時 10/12 ㊟）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！



メインエリア	ベイエリア
① 9:30- yukko	① 9:30- 野中紀希
②10:30- TAKEC	②10:30- ERICA
③11:30- RIE	③11:30- 佐藤かすみ
④12:30- minoriYOGA	④12:30- Saori Kyuei
⑤13:30- みんなでヨガ	⑤13:30- みんなでヨガ
⑥14:30- JUNKO	⑥14:30- tomoco
⑦15:30- たかさきゆま	⑦15:30- yuuna
⑧16:30- KIYOMI	⑧16:30- 長谷川友紀

ファミリーエリア	
① 9:30- 千葉ヨガセンター presents	
②10:30- minoriYOGA presents	
③11:30- inStyle presents	
④12:30- ジュリ先生	※presents =
⑤13:30- みんなでヨガ	ヨガスタジオによる
⑥14:30- roots presents	独自企画レッスンや
⑦15:30- Rion	プレゼンテーション
⑧16:30- Studio 301 presents	

エアヨガエリア	
① 9:30- / ②10:30- / ③11:30- / ④12:30- /	
⑥14:30- / ⑦15:30- / ⑧16:30-	
※RIE・イツロー・HIRONO・Asa+他 によるエアヨガレッスン	青字は参加費無料

 季節の手作り味噌 1,800円 山椒入り金山寺味噌 ゆず入り金山寺味噌	 フレッシュカレーリーフ 1,800円 ・スリランカ風豆カレー ・サバのスパイス和え ・夏野菜のカレーリーフ炒め	 夏のお持ち帰り惣菜 1,800円 ・生柴漬け ・イカの塩辛	 パスタ100選 700円 30min カレーナポリタン カレーとナポリタンスパゲティを、ひと皿で楽しみメニューです。カレーのスパイシーさと、ナポリタンの甘酸っぱさが絶妙にマッチ。お子様には食べやすく、大人にはクセになる味わいで、思わず笑顔がこぼれます。ボリュームもあって満足感たっぷりです。	 おうちごはんのキホン 1,000円 衣の違いでこんなに変わる！ 『鶏肉揚げ物 食べ比べ体験』 鶏の唐揚げ / 天ぷら / 素揚げ 「鶏肉は同じ、衣が違う」たったそれだけで、食感も味もまるで別料理！家庭でも“自分好みの揚げ物”を見つめられる楽しい食べ比べクラスです。油や温度の違いも確認しましょう♪	 腸活ヨガ x 発酵料理クラス 1,000円 ・ヨーグルト冷汁 ・夏バテ知らずの甘酒スムージー ・トマト麴のアラカルト 夏バテ防止にいろんな発酵食品を摂ってみませんか。食欲を落とさず、バランス良い食生活のアイテムの一つとして発酵食をオススメします！ヨガと合わせて腸活の発酵料理です。 ※8/23 10:00-11:15のエアヨガのテーマも「腸活」なので、是非合わせて受講ください♪
8/30📅 11:30-13:00 sano	8/24📅 13:30-15:30 sano	8/9📅 11:30-13:30 sano	8/11📅 11:30-12:00 konishi	8/11📅 13:00-15:00 konishi	8/23📅 11:30-13:00 Sano



2025年8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 8/4通常営業		火		水 8/13 お盆休み		金 8/15 お盆休み		土 8/16 お盆休み		日 8/17 お盆休み	
オンライン		オンライン		能見台		能見台		能見台		能見台	
 8/11祝日プログラム 8/11 10:00-11:15 「FR ピラティス」 yoshika 先生 フォームローラーを用いて、ヒト本来の機能的（Functional）な動きを引き出します。 機能的で美しい姿勢、お身体へ。 仰向けからスタートしスタンディングまでしっかりエクササイズします。終わる頃にはスッキリと整っている事を体感して頂けるようにクラスを作っています。一緒に FR ピラティスで伸びてゆきましょう！		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 ハタヨガ ベーシック ユキエ OL		10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック ユキエ		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 8 月テーマ 【初秋の養生法】 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 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		19:00-20:15 エアヨガ ビギナー イツロー New		19:00-20:15 FRピラティス shinya ローラー使用		14:30-15:45 シェイプ& デトックスヨガ SATOMI		13:15-14:30 気血めぐりヨガ 8 月テーマ 【初秋の養生法】 心菜	
20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリース YOGA 麗美		19:30-20:45 ボディー フィーリングヨガ AJICO 90 min		20:00-20:45 水曜のヨガ MIYUKI							

エアヨガ復活！しかもヨガ系 SNS でも有名なイツロー先生登場♪

ダイエットを目的に10年前からヨガを始め、毎朝の習慣に。仲間を求めてパークヨガやビーチヨガにも参加し、ヨガの輪が広がりました。RYT200 を取得後、横浜市内でレッスンを開催。エアヨガ資格も取得し、スタジオでの指導もスタート。ウクレレを弾いて歌うのも好きで、希望者にはレッスン後に音楽の時間も。楽しく親しみやすいレッスンを心がけています。

【能見台】8月～毎週水曜 19:00-20:15 「エアヨガ」 | イツロー先生

老いは足腰から——これはシニアに限った話ではなく、ミドル世代から体力・体型に差が出始めます。アンチエイジングの一步として、初めての方でも安心なエアヨガを。ストレッチから丁寧に進め、布に乗る体験までサポート。体力に自信のない方も大歓迎。男性インストラクターならではの安心感で、楽しくリラックスできる時間をお届けします。



心菜先生「気血めぐりヨガ」 8 月テーマは【初秋の養生法】

秋がスタートしました。万物が実を結び、平静安定し、収穫の季節です。気も夏の発散から収斂へと変えていきましょう。少しずつ乾燥し、肺が傷つきやすくなります。レンコン、蜂蜜、梨などで“潤い”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



- 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