



2025年9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 9/1休館日 9/15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 9/22・29は19:30-20:45 代行HINORO先生 麗美 OL	19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 9/22・29は休講 麗美
	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA 9/22・29は休講 麗美 OL	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA 9/22・29は休講 麗美 OL

金		
津田沼	千葉	オンライン
10:00-11:15 氣血めぐりヨガ 9月テーマ 【仲秋の養生法】 体験オススメ 心菜	10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE RYT500	10:00-11:15 氣血めぐりヨガ 9月テーマ 【仲秋の養生法】 心菜
11:30-12:45 エアヨガ ビギナー 9/5・19 エアヨガ リストラティブ 9/12・26 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 9/19休講 RIE RYT500	20:15-21:00 フェイシャルヨガ かずな

火 9/23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		
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 9/6 9/20代行 9/13・27 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 9/6 9/20代行 9/13・27 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

心菜先生「氣血めぐりヨガ」9月テーマ【仲秋の養生法】
 秋が本格的となり朝夕露が宿ようになります。腎気が不足し高齢者や虚弱な方は、手足の冷え、頻尿、疲れなどの症状が出始めます。夕方の足湯や腎と繋がる“耳”のマッサージもこの季節の大切な養生法です。

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) SAiCO 9/17 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 9/17・24は代行 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 9/17 AYAKA リフレッシュロー 体験オススメ	11:45-12:45 エアヨガ ハイ&ロー RIE 9/17・24は代行 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		
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 体験オススメ	11:45-13:00 からだ変えるヨガ 真亜子 9/7・28代行 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 氣血めぐりヨガ 9月テーマ 【仲秋の養生法】 心菜 OL	13:15-14:30 氣血めぐりヨガ 9月テーマ 【仲秋の養生法】 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

木	
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) 9/18 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。

**オンラインレッスンで大人気のかずな先生の
フェイシャルヨガが始まります！** オンライン

インスタイルにてオンラインクラスを担当しているかずな先生によるフェイシャルヨガ（顔ヨガ）が、9月よりスタートします！



フェイシャルヨガは、表情筋を心地よく動かしながら、むくみやたるみの予防、リフトアップ効果、血流促進をサポートするヨガです。

「1週間頑張った自分へのご褒美タイム」として、金曜の夜にぴったり。画面越しに楽しく一緒に動かしながら、表情も心も明るく整えていきましょう。初めての方でも安心してご参加いただけます。ぜひ、ご自宅でリラックスしながら体験してみてください

【オンライン】9/5㊟ 20:15-21:00START | かずな先生 | オンライン
レッスンは、会員様ならスタジオレッスンと同じように受講いただけます。入会をご検討中の方は、体験参加も可能ですのでお気軽にお問い合わせください

**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 オンライン

「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㊟10:00-13:00+11㊟10:00-13:00

【土日コース】9/27㊟10:00-13:00+28㊟10:00-13:00

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

骨盤底筋ヨガセラピー Workshop 千葉
〜女性を支える「体の底」から整える〜



- ☑姿勢の安定・下腹スッキリ
- ☑尿もれ・PMSの予防改善
- ☑ヨガポーズがもっと心地よく、美しくーを目指します



呼吸と骨盤底筋にやさしくアプローチするヨガセラピーです。鍛えるだけでなく、体と心のエネルギーバランスを調べ、女性の不調や姿勢改善に役立ちます。

講師はレスリー・ハワード氏に学び、ペルヴィックフロアヨガ認定インストラクターを取得したSAYURI先生。解りやすい講義に定評がある先生です！



【千葉】10/25㊟16:00-19:00 (途中休憩あり) ※ヨガマットをご持参ください (レンタル200円) | 参加費：6,000円+税

**ドーシャ診断で、自分にあったインスタイルの
ヨガを見つけてください！**

下の質問の①〜⑦に答えてドーシャタイプを調べてください。そのドーシャにオススメのクラスをスタジオに掲示していますので、是非お試しください！

ドーシャタイプ ○の数	
ヴァータ (1番)	_____ 個
ピッタ (2番)	_____ 個
カパ (3番)	_____ 個

- ① 体型について**
 - ① やせ型で、太りにくい
 - ② 中肉中背で筋肉質
 - ③ 太りやすく、骨格がしっかりしている
- ② 肌と髪の特徴**
 - ① 乾燥しやすい／髪も細くパサつく
 - ② 敏感で赤くなりやすい／髪はやや乾燥気味
 - ③ しっとりしやすい／髪は太くしっかりしている
- ③ 気温への反応**
 - ① 寒さが苦手 (冷えやすい)
 - ② 暑さが苦手 (のぼせやすい)
 - ③ 湿気が苦手 (むくみ・だるさが出る)
- ④ 食欲・消化の傾向**
 - ① 食欲にムラがあり、消化が不安定
 - ② 食欲旺盛／空腹でイライラしやすい
 - ③ 食欲はあるが、消化に時間がかかる
- ⑤ 行動や性格の傾向**
 - ① 活発で落ち着きがない／飽きっぽい
 - ② 情熱的で決断力があるが怒りっぽい
 - ③ 穏やかで粘り強いがマイペース
- ⑥ 睡眠について**
 - ① 寝つきが悪く、眠りが浅い
 - ② 夢をよく見て、寝ても疲れが取れにくい
 - ③ よく眠れるが、朝なかなか起きられない
- ⑦ ストレスへの反応**
 - ① 不安や緊張が高まって落ち着かなくなる
 - ② イライラしたり怒りやすくなる
 - ③ 無気力や過食などで気分が重くなる



**9/15 (月・敬老の日)、9/23 (火・秋分の日) は
祝日特別プログラム！** 詳細はHPか店内掲示でご確認

	千葉	津田沼
9/15 (月・敬老の日)	HIRONO	森 文代
9/23 (火・秋分の日)	TOMOKO	-

**千葉最大級のヨガイベント「千葉ヨガ祭」。
今最も旬なヨガレッスンがラインアップ！**

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！



千葉ヨガ祭

メインエリア

- ① 9:30- yukko
- ② 10:30- TAKEK
- ③ 11:30- RIE
- ④ 12:30- minoriYOGA
- ⑤ 13:30- みんなでヨガ Free
- ⑥ 14:30- JUNKO
- ⑦ 15:30- たかさきゆま
- ⑧ 16:30- KIYOMI

ベイエリア

- ① 9:30- 野中紀希
- ② 10:30- ERICA
- ③ 11:30- 佐藤かすみ
- ④ 12:30- Saori Kyuei
- ⑤ 13:30- みんなでヨガ Free
- ⑥ 14:30- tomoco
- ⑦ 15:30- yuuna
- ⑧ 16:30- 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 Free
- ② 10:30- minoriYOGA presents Free
- ③ 11:30- inStyle presents Free
- ④ 12:30- ジュリ先生
- ⑤ 13:30- みんなでヨガ Free
- ⑥ 14:30- roots presents Free
- ⑦ 15:30- Rion
- ⑧ 16:30- Studio 301 presents Free

※presents = ヨガスタジオによる独自企画レッスンやプレゼンテーション

歩くヨガ Free

- ① 10:30-
- ② 14:30-

エアヨガエリア

- ① 9:30- / ② 10:30- / ③ 11:30- /
- ④ 12:30- / ⑥ 14:30- / ⑦ 15:30- / ⑧ 16:30-

※RIE・イツロー・HIRONO・Asa・AKI・OJO・Chizukoが担当 によるエアヨガレッスン



秋分の日 玄米おはぎ作り 1,800円

- ・玄米おはぎ
- ・大豆と長ネギの唐揚げ
- ・アスパラのピーナツ和え

リバイバルでマクロビの料理法を取り入れた玄米おはぎを作ります！

圧力鍋で玄米ともちきびを炊いて、一味違うおはぎ作り。副菜も身体にやさしいベジ仕様です。

9/23㊟祝 11:30-13:00 sano



デトックスコントロール 1,800円

- ・ほうれん草とチキンのオープン焼き
- ・白いんげんのサラダ
- ・フレンチフライのヨーグルトソース
- ・トルコのくるみ入り焼き菓子

トルコ料理アレンジ。普段使いできるメニューをピックアップしました。第三日曜日のお酒持ち込みOKクラスです (ノンアルも！)

9/21㊟ 13:30-16:30 sano



お持ち帰り惣菜 1,800円

- ・きのことおおまりの炊き込みご飯
- ・ゆずなめたけ
- ・アジフライ

千葉ならではの「おおまざり」ときのこで炊き込みご飯。ゆずを仕込んだうす味なめたけ。鰯は背開きで仕込みましょう。(当日の鰯の大きさによってはおろし方が変わります)

9/13㊟ 11:30-13:30 sano



だし生活のおススメ 1,000円

<だしを味見してみよう編>

だしの違いで、こんなにも！とホーとを感じる利き酒ならぬ利きだし。実際に茶碗蒸しやだし茶漬、野菜のだし漬けをつくります。だしの種類やうまみについても学びましょう！

9/6㊟ 11:30-13:30 sano



腸活ヨガ x 発酵料理クラス 1,000円

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をオススメします！ヨガと合わせて腸活の発酵料理です。

9/20㊟ 11:30-13:00 Sano



パスタ100選 750円 3.0 min

ブロッコリーソースのパスタ。ブロッコリーをクタクタになるまで煮込み、甘みと旨みが抽出された野菜本来の風味が詰まったソースに。

オリーブオイルや少しの塩を合わせれば、ドレッシングとしてサラダや温野菜にもぴったりです。栄養まるごと楽しめるブロッコリーソースを、ぜひお試しください。

9/21㊟ 12:30-13:00 konishi



2025年9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
9/1休館日	9/23祝日 プログラム				
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
					
9/15祝日プログラム		10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 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 9月テーマ 【仲秋の養生法】 体験オススメ 心菜	10:00-11:15 ベーシック ハタヨガ NORI
9/15 10:00-11:15 「FRピラティス」 yoshika 先生		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	10:00-10:45 朝のブレス& ストレッチヨガ 大津早香
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。ご一緒に FR ピラティスで伸びてゆきましょう!					13:15-14:30 気血めぐりヨガ 9月テーマ 【仲秋の養生法】 心菜
19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 9/22・29は休講 麗美	19:30-20:45 ボディー フィーリングヨガ AJICO 90 min		19:00-20:15 FRピラティス ローラー使用 shinya	20:00-20:45 フェイシャルヨガ かずな New	
20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリース YOGA 9/22・29は休講 麗美	ローラー使用	19:00-20:15 エアヨガ ビギナー イツロー			
		20:00-20:45 水曜のヨガ MIYUKI			

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

オンラインで大人気のかずな先生のフェイシャルヨガが始まります!

オンライン

インスタイルにてオンラインクラスを担当している かずな先生 によるフェイシャルヨガ (顔ヨガ) が、9月よりスタートします! フェイシャルヨガは、表情筋を心地よく動かしながら、むくみやたるみの予防、リフトアップ効果、血流促進をサポートするヨガです。

「1週間頑張った自分へのご褒美タイム」として、金曜の夜にぴったり。画面越しに楽しく一緒に動かしながら、表情も心も明るく整えていきましょう。初めての方でも安心してご参加いただけます。ぜひ、ご自宅でリラックスしながら体験してみてください

【オンライン】9/5(金) 20:15-21:00START | かずな先生 | オンラインレッスンは、会員様ならスタジオレッスンと同じように受講いただけます。入会をご検討中の方は、体験参加も可能ですのでお気軽にお問い合わせください



心菜先生「気血めぐりヨガ」9月テーマは【仲秋の養生法】

秋が本格的となり朝夕露が宿るようになります。腎気が不足し高齢者や虚弱な方は、手足の冷え、頻尿、疲れなどの症状が出始めます。夕方の足湯や腎と繋がる“耳”のマッサージもこの季節の大切な養生法です。

◆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



ドーシャ診断で、自分にあったインスタイルのヨガを見つけてください!

詳細はホームページかスタジオ掲示でご確認ください!



自分にあったヨガを見つけてください!

インスタイルヨガレッスン

千葉 studio	津田沼 studio	能見台 studio
<p>Vata (ヴァータ) タイプ 風・空/軽い・動き・冷え・不安定</p> <p>【傾向】 活発で動きが早い、疲れやすい!落ち着きがなく不安感を感じやすい!冷え性・乾燥しやすい・便秘がみ</p> <p>【ヨガのオススメタイプ】 ゆったりしたフローヨガ/陰ヨガ/リストラティブヨガ 同じポーズを繰り返す安定的な動き 静かな空間で行う夕方〜夜のクラス</p>	<p>⑧ 9:45-リセットヨガ AOKI ⑩ 11:30-スローダウン&リストラティブヨガ TOMOKO ⑫ 19:30-ボディーフィーリングヨガ AKKO ⑬ 19:00-アライメントハタヨガ 龍 ⑭ 19:00-アライメントハタヨガ 龍</p>	<p>⑪ 11:30-陰ヨガ ユキエ ⑮ 15:00-エアヨガ イツロー</p>
<p>Pitta (ピッタ) タイプ 火・水/熱・鋭さ・情熱・決断力</p> <p>【傾向】 頭の回転が速く、集中力がある!完璧主義・怒りやすい・熱がこもりやすい!胃腸が強いが、肩トラブルや頭痛が出やすい</p>	<p>⑯ 11:30-雑ヨガ MIZUE ⑰ 10:00-ストレッチヨガ Ase ⑱ 11:30-エアヨガ Ase ⑲ 10:00-moon cycle yoga TOMOKO ⑳ 10:00-エアヨガビギナー YUKI</p>	