



2025年10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)

月 10/6休館日 10/13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 10/20・27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 10/20・27は休講 麗美
	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA 10/20・27は休講 麗美 OL	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA 10/20・27は休講 ローラー 麗美

津田沼	千葉	オンライン
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 10月テーマ 【晩秋の養生法】 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 10月テーマ 【晩秋の養生法】 心菜
★ 11:30-12:45 やさしいエアヨガ 10/3・17・31 エアヨガリストラティブ 10/10・24 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	20:15-21:00 フェイシャルヨガ かずな

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

津田沼	千葉	オンライン
8:45-9:45 整えヨガ 10/25 代行 体験オススメ MIYUKI	8:45-9:45 朝ヨガ 10/18代行 体験オススメ YUUKI	9:00-9:45 身体を整える朝ヨガ ひかる
★ 10:00-11:30 90min 芯を育む ストレッチヨガ Asa 時間変更 体験オススメ	10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) 10/18代行 体験オススメ YUUKI	
★ 11:45-12:45 癒しのエアヨガ (低空) 時間とクラス内容変更 Asa 体験オススメ	11:30-12:45 RIE RYT500 エアヨガアクティブ 10/4・18 10/11・25 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 10/4・18 10/11・25 エアピラティス 体験オススメ RIE RYT500	
	New 14:30-15:45 ヨガアスレティックス SATOMI OL RYT500	14:30-15:45 ヨガアスレティックス SATOMI

心菜先生「気血めぐりヨガ」10月テーマ【晩秋の養生法】

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。

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 10/15 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 10/8・29代行 ユキエ
11:30-12:45 マインドフル ヨガ SAICO 10/15 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 10/29 はエア整体 (定員6名) 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 10/29休講

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～ 10/19代行 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～ 10/19代行 体験オススメ KEI	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 10月テーマ 【晩秋の養生法】 心菜 OL	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 10月テーマ 【晩秋の養生法】 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

津田沼	千葉
8:30-9:30 整えヨガ MIYUKI 10/23・30休講	
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) 10/16 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。

比べるヨガ誕生！2036年インドオリンピック
開催を夢見て。ヨガアスレ
ティックスで自分を磨く♪

ヨガは今、新しい広がりを見せていま
す。心と体を整えるだけでなく、2036
年にインドがオリンピック開催国とな
った際には、「競技としてのヨガ」が
正式種目になる可能性が注目されてい
ます。

「ヨガアスレティックス」では、そうした競技としての“比
べるヨガ”の要素を取り入れながら、誰でも楽しめるプログラ
ムを提供します。

〈ポーズの美しさ〉〈安定感〉〈正確さ〉を意識しつつ、競
うのは他人ではなく「昨日の自分」。無理なく取り組む中
で、姿勢の安定や集中力、達成感を実感してください。
未来のオリンピック競技を一足先に体験するような、新感覚
のヨガレッスンです。講師はRYTのティチャーでもあり、ア
ーサナの指導に定評のあるSATOMI先生です。
自分自身の可能性を引き出す挑戦を楽しんでみませんか？

【千葉】毎週土曜14:30-ヨガアスレティックス | SATOMI



2036年インド五輪でこんな光景が見れるかも

★レッスンリニュアル

〈癒し〉に特化した低空エアヨガが心地よい♪

布を使った低空でのエアヨガと、リス
トラティブヨガの深いリラックスを融
合させた“癒し”に特化したクラスです。
週末のリセットとして、積極的に自分
のための癒し時間を過ごし心身をゆる
めていきましょう。

ご希望の方はクラス後半に“空中での逆
転ポーズ”にもチャレンジできますので
逆さまの世界を楽しみたい方も是非お
越しください！

〈癒し〉の一助としての映像インス
レーションもお楽しみください。

【津田沼】毎週土曜10:00-11:30 (90min) 芯を育むスト
レッチヨガ／11:45-12:45 (60min) 癒しのエアヨガ (低空)
| Asa



★レッスンリニュアル

心と体を解放。布にゆだねる「やさしいエアヨガ」

レッスン前半は低空で、ほどよいリ
ラックスと動きのあるフローシーケ
ンスを組み合わせ、低空の安心さと筋力
がそれほどない方にもエアの醍醐味を
満喫していただけます。

レッスン後半は、布を通常の高さに
し、ビギナーよりも強度を下げ、布の
上に登っていくことや締め付けの強い
アサナは入れず、自重と重力と布をア
ジャストに使うような地に足ついた、
でもしっかりとエアの良さを感じられ
る動きとバタフライ、コクーンを最
後に取り入れ、エアヨガの醍醐味は
味わえる75分にしたいと思っています。

【津田沼】毎週金曜隔週 (10/3-17-31) 11:30-12:45
(75min) やさしいエアヨガ | YASUKO

心菜先生と行くインドリトリート「ヨガと養生の旅」

2026年2月、心菜先生とともにイン
ド・リシケシでのリトリートを開催い
たします。デリーを経由し、ヨガの聖
地リシケシに滞在予定。

滞在中は、ハタヨガやヴィンヤサの
実践に加え、ヨガ哲学・マントラ・ヨ
ガニードラなどを時間の許す限り体
験。さらに、アーユルヴェーダやア
ヴィヤンカ (オイルマッサージ) による
心身の養生もプログラムに含まれて
おり、ヨガの学びと癒しをバランスよく
取り入れた内容となっています。

日程は2026年2月半ばから後半を予
定しており、詳細は現在調整中です。
ご参加を希望される方のご要望も、今
の段階であれば反映が可能ですので、
ぜひお気軽にお問い合わせください。

今回のリトリートは「がっつりヨガ漬
け」というよりも、日々頑張っている
自分へのご褒美としておすすめのプロ
グラムです。「最近少し疲れているな」
という方にも安心してご参加いただ
けるよう、癒しと養生を大切にしながら、
心と体をやさしく解きほぐす時間をお
届けします。

リシケシの特別な空気に包まれなが
ら、自分をいたわるかけがえのない
ひとときを過ごしてみませんか。

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」

近年、ヨガスタジオでピラティスを
ラインアップするケースが急増してい
ます。ピラティスはヨガとは異なる
アプローチで「コア強化」「姿勢改
善」「機能的な身体づくり」を重視。

ヨガとピラティスが共存するスタ
ジオは今後さらに増加することが予
想され、ヨガインストラクターにと
って「ピラティスを指導できる力」は
大きな強みになります。ヨガを軸に
しながら、ピラティスの指導スキル
を手に入れませんか？

◇第3期・千葉・水曜コース11/12・19・26 (13:10-16:30)
◇第4期・千葉・土曜コース2/14・21 (16:00-21:00)
◇第5期・千葉・日曜コース4/5・19 (15:00-20:00)



津田沼

千葉

10/13 (月・スポーツの日) は祝日特別プログラム

千葉スタジオ	津田沼スタジオ
イツロー	YASUKO
10:00-11:15 朝のハタヨガ	10:00-11:15 ソフトコア
11:30-12:45 フローヨガとキールタン	11:30-12:45 やさしいエアヨガ

骨盤底筋ヨガセラピー WorkShop
～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え、女性
の不調や姿勢改善に役立てま
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。津田
沼スタジオではレギュラーレ
ッスンを担当する、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) | 講師：sayuri



デトックスコントロール
1,800円

- ・ルーロー飯おつまみ風
- ・切干大根入り卵焼き
- ・青菜炒め
- ・豆腐とつくねの豆乳スープ

台湾料理からのアレンジ。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！)

10/19㊥ 15:00-18:30 sano



POPなデザート
タイ&チャイナ 1,800円

- ・チータンカオ
- ・タブティムクロープ

カラフルなたまご蒸しケー
キと梨を使った冷たいデザ
ート
本格的な異国のデザート
をちょっとヘルシーにアレ
ンジしました。

10/11㊥ 11:30-13:30 sano

生活に使える「ツボ押しと経絡ヨガ」

難しい理論も、からだを通じて実感。
ご自身やご家族の健康管理に役立
つ、3時間の実践型ワークショップ。
東洋医学に興味はあるけれど、本
だけでは難しい…そんな方にお
すすめです。ツボ押しとヨガを
組み合わせ、からだを通して“
気・血・津液・経絡”を体感で
きる時間。学んだその日から生
活に活かせます。

【千葉】11/2㊥15:00-18:00 (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) | 講師：心菜

ヨガ基礎アカデミー | 学ぶヨガ～ヨガ哲学、呼吸法、
瞑想、アーユルヴェーダ～

RYT200の中から「座学」を抜粋
した特別パッケージ。呼吸法・
瞑想・ヨガ哲学・アーユルヴェ
ーダなど、ヨガを形づくる知恵
を体系的に学べます。資格取得
を目指す前に、まずは基礎から
しっかり理解したい方におすす
めです。

修了後、RYT200本講座に進む
ことも可能。ご自分のペースで
、ヨガを深める一歩を踏み出
してみませんか。

【千葉】1/13-3/24の毎週火曜10:00-14:00
講師：MIZUE・KAZUYA・CHIKA

いよいよ〈千葉ヨガ祭〉開催！
インストール関連講師も多数登壇。
スタジオレッスンの合間に足をお運びください！

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！



季節のやさしいパン
1,800円

- ・フーガスオリーブ
- ・かぼちゃとチーズの和風ポタージュ

葉っぱの形のパン、フーガ
スをバリッと焼いてみましょ
う。発酵待ちの間に季節のか
ぼちゃとチーズの和風ポター
ージュを作ります。

10/26㊥ 10:30-13:30 sano



パスタ100選 750円 3.0 min

基本のカルボナーラ

作るたびにゴワゴワ、すぐ固
まる…カルボナーラは意外と
手強いパスタ。でも安心！こ
のクラスでは、卵とチーズの
ベストな混ぜ方や火加減のコ
ツをしっかり伝授。失敗知ら
ずの基本カルボナーラを、自
宅で美味しく再現できるよう
になります。

10/25㊥ 12:00-12:30 Konishi

千葉

千葉

千葉

ヨ

ガ

祭

ヨ

ガ

祭

ヨ

ガ

祭

ヨ

ガ

祭

ヨ

ガ

祭

ヨ

ガ

祭

ヨ

ガ

祭

ヨ

ガ

祭

ヨ

ガ

祭

ヨ

ガ

祭

ヨ

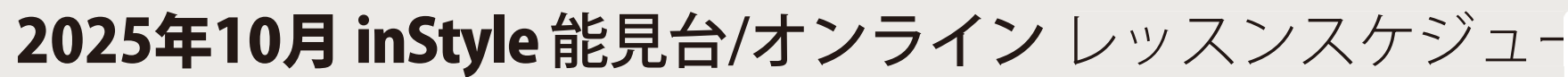
ガ

祭

ヨ

ガ

祭



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)

〈正確さ〉を意識しつつ、競うのは他人ではなく「昨日の自分」。