

2025年11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		
11/3休館日 11/24祝日特別プログラム		
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 11/10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 11/10は休講 麗美
	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA 11/10は休講 麗美 OL	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA 11/10は休講 麗美

金		
津田沼	千葉	オンライン
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 11月テーマ 【初冬の養生法】 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 11月テーマ 【初冬の養生法】 心菜
11:30-12:45 やさしいエアヨガ 11/7・21 エアヨガリストラティブ 11/14・28 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

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 11/18 代行

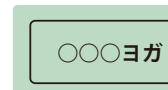
土		
津田沼	千葉	オンライン
8:45-9:45 整えヨガ 体験オススメ MIYUKI	8:45-9:45 朝ヨガ 体験オススメ YUUKI	9:00-9:45 身体を整える朝ヨガ ひかる
10:00-11:30 芯を育む ストレッチヨガ Asa 体験オススメ	10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) 体験オススメ YUUKI	
11:45-12:45 癒しのエアヨガ (低空) Asa 体験オススメ	11:30-12:45 エアヨガ アクティブ 11/1・15・29 11/8・22 エアヨガ ベーシック 体験不可・経験者限定 13:00-14:15 スティック バンド ヨガ 11/1・15・29 11/8・22 エアピラティス 体験オススメ RIE RYT500	
	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」11月テーマ【初冬の養生法】
冬の3ヶ月『閉蔵（へいぞう）』の季節が始まります。秋に貯めた陽気を逃さないようにしていきましょう。手足が冷たくなる季節です。腎の養生法に努め、体を温め熱エネルギーをアップしていきましょう。

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 11/5 休講 11/19 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 11/5 休講 11/19 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 11/26 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

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 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 11月テーマ 【初冬の養生法】 心菜 OL 体験オススメ	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 11月テーマ 【初冬の養生法】 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。



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	
Tea Time 10:00-11:15 椅子ヨガ Shira 11/20 休講 体験オススメ	
	19:00-20:00 エアヨガ (ビギナー) 11/20 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

90 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。

年末年始予定

12/27(土) 年内通常営業最終日
12/28(日) 108太陽礼拝
12/29(月)～1/4(日)お正月休み
1/5(月) 新年通常営業開始日

11/24 (月・振替休日) は祝日特別プログラム！

千葉スタジオ津田沼スタジオ

かずな	SAYURI
10:00-11:15 心と体をやさしく整える 「頑張らない」ヨガ	10:00-11:15 冬のリラックスヨガ
	11:30-12:45 冬のフローヨガ



11月24日（月・振替休日）は、千葉・津田沼の両スタジオで〈祝日特別レッスン〉を開催します。
【千葉スタジオ】では、オンラインレッスンでお馴染みのかずな先生が約1年ぶりに登場。丁寧でやさしい指導と心地よい声に包まれる、癒しのひとときをお楽しみください。
【津田沼スタジオ】では、水曜夜クラスを担当するSAYURI先生がレッスンを担当。しっかりと身体を整えたい方、ヨガを深めたい方におすすめのクラスです。
3連休の最終日、心と身体をリセットするヨガ時間をぜひインストールしてお過ごしください。

※11/3（月・文化の日）は千葉と津田沼スタジオはお休み

夜のご褒美フェイシャルヨガ
～若々しい笑顔をつくるひととき～

オンライン

フェイシャルヨガは、ただお顔の筋肉を動かすだけではありません。肩・首・背中までじっくりほぐし、巡りを整えることで、顔まわりのこわばりを内側からゆるめ、自然なハリと柔らかさを引き出します。

表情筋がゆるむと、鏡に映る笑顔も若々しく、心までふんわり軽やかに。一日の終わり、そして一週間の締めくくりに、深い呼吸とともに心身をリセットしましょう。

眠りに入る前の静かなひとときを、自分へのやさしいご褒美時間としてお過ごしください。

◇オンライン 毎週金曜20:15-21:00

※会員様ならスタジオレッスンと同じように受講できますので、会員用予約サイトからご予約ください。当日にZOOMアカウントがメールで送られてきますので、お時間になりましたらクリックして入室してください。



ヨガリトリート | アーユルヴェーダ施設に滞在。
心葉先生と行くインド・リシケシ「ヨガと養生の旅」

心葉先生とともに、インドの伝統と癒しに包まれて。聖地リシケシで、ヨガとアーユルヴェーダの叡智にふれる8日間。

①リシケシ・ヨガの聖地での深い瞑想体験；ヨガの聖地として知られるリシケシは、世界中のヨガ愛好者たちが集まる場所。ガンジス川の清流に耳を傾けながら、神聖なアルティ（お祈りの儀式）に参加し、インドのスピリチュアルなエネルギーを全身で感じてください。

②アーユルヴェーダ・トリートメントで心身をリセット；アーユルヴェーダ医師による問診と施術で、心身のバランスを整え、深いリラクゼーションと浄化を体験。インド伝統のホリスティックなケアで、全身が新たに蘇る感覚を味わってください。

③自由な時間でインド文化に浸る；自由時間には、リシケシの街を散策したり、現地の文化に触れたり、インドならではの豊かな体験が待っています。歴史的なアグラ城やタージマハルも訪れるこの旅は、単なる観光を超えた、心を深く潤す特別な時間となることでしょう。

【インドリトリート】羽田発・2026年2月24日（火）～2026年3月3日（火）【8日間】

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れます。

【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：心葉

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）



エアピラティス指導者養成講座【第3期】

千葉

RIE 先生考案の業界初オリジナルプログラム「エアピラティス」は、エアリアルヨガとピラティスの良いところを組み合わせた新メソッドです。

身体ストレッチ、筋力・体幹強化、バランス強化をエアリアルエクササイズで実現。また、エアリアルヨガと同じ設備を使用するため、担当クラスや設備稼働の拡大も期待できます。

【千葉】エアピラティス指導者養成講座 | 11/1① 16:00-20:00、11/2②15:00-19:00、11/22③16:00-20:00、11/23④ 15:00-19:00、11/24⑤祝10:00-15:00

千葉で学ぶ。ヨガを深めたい方にも、インストラクターを目指す方にも寄り添う RYT200 講座。

「ヨガは好き。でも資格を取るべきか迷っている…」そんな人にこそ、受けてほしい講座です。

✧ヨガを深めたい方へ

- ・身体と心のつながりを理解し、毎日の生活が整う
- ・哲学・呼吸法・瞑想など、ヨガを“生き方の知恵”として学べる
- ・資格を取得しても、無理に教える必要はありません

✧インストラクターを目指す方へ

- ・修了後、無料で「実践デビューコース（20 時間）」を受講可能
 - └スタジオでのリアルクラス担当（16 時間）
 - └スタジオとの関わり方・交渉術講座（4 時間）で仕事デビューを後押し
- ✧学ぶうちに「やっぱり教えてみたい!」と思った方も大丈夫。あなたのペースに合わせて、次の一歩を選べます。
- ✧無料カウンセリングも受付中。少しでも興味を感じたら、まずはお気軽にご相談ください。

【千葉】全米ヨガアライアンス認定RYT200 | 火曜・2026年1月13日開講10:00-14:00



	
デトックスコントロール 2,000円	発酵教室-塩麹- 1,800円
・くるみとぶどうのライ麦パン ・レバーペースト ・ソムタム（青パパイアのサラダ） ・フィッシュ&チップス	・塩麹のカー食べ比べ ・塩麹で柔らかくビーフシチュー ・塩麹チーズでトマトパスタ
ちょっとクセのあるライ麦を混ぜたくるみパン。レバーペーストを塗ってオープンサンドにも！発酵待ちの間にレバーペーストやおつまみ作り。第三日曜のお酒持ち込みOKクラスです（ノンアルも）	忙しい毎日の中でも食事には気を配りたい。味噌作りはじっくりだけど塩麹は1週間で完成。年末のおせち作りにも大重宝。塩麹漬けの食べ比べで味わって下さい。塩麹のお持ち帰り付き。
11/16⑥ 15:00-18:30 sano	11/8⑦ 15:00-17:30 sano

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～

千葉

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

大切な方へ、手作り味噌のギフトはいかがですか？

日々の食卓に欠かせない味噌を、自分の手で仕込んでみませんか？

手作り味噌は、食卓を豊かにするだけでなく、心を込めた贈り物としても最適です。今回は味だけでなく、見た目にも違いのわかりやすい「白味噌」と「赤味噌」の2種類を作ります。

市販のお味噌とは一味違う、まるでかきで奥深い味わい手作り味噌を、お世話になった方へのお歳暮や、年末年始の帰省時の手土産に是非お役立てください。
※発酵の関係で食べ頃は、白味噌は年末、赤味噌は半年後となります。時間での熟成をお楽しみください
※参加には材料費+参加費が必要となります。

【千葉】11/22⑧ 11:30-13:00※参加には材料費+参加費が必要となります（金額は下記参照）。※材料費にはパッケージサンプル用の小瓶が2つ含まれています。

【材料費】白味噌1kg+赤味噌1kg=材料費3,800円／倍量の場合＝材料費6,000円

【参加費】月会員の方は参加費無料、ドロップイン会員の方はチケット1回消化、一般の方は参加費3,500円

	
季節の和スイーツ 1,800円	おうちご飯の基本 1,200円
・ゆず餡小巻 ・抹茶と黒豆のパウンドケーキ	作り置きドレッシング Vol.1/3 ～基本の定番編～ ・ごま醤油ドレッシング ・大葉ドレッシング ・イタリアンドレッシング
お正月に向けてのお土産に手作りのスイーツはいかがでしょう。ゆず、黒豆、抹茶と和の食材スイーツですが、ホイップしたクリームやアイスクリームと合わせても美味しく頂けますよ！	市販品は美味しいけど、添加物が多くて毎日食するには不安。そこで生野菜にも使え、和え物や肉魚のソースにも使える多用途な物を、お持ち帰りたっぷりで作ります。（各200ml計600ml 持帰り予定）
11/24⑨13:00-15:00 sano	11/15⑩ 11:15-12:45 Konishi



千葉



2025年11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	
		7:30-8:15 目覚めのヨガ 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			
11/3 (月・文化の日) 10:00-11:15 「FR ピラティス」Yoshika 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。ご一緒にFRピラティスで伸びてゆきましょう！				10:00-11:15 ハタヨガベーシック		10:00-11:15 10:00-11:15 からだ、こころを 耕す朝ヨガ ユリ		10:00-11:15 気血めぐりヨガ		10:00-11:15 ベーシックハタヨガ	
11/3・24 祝日特別プログラム				ユキエ OL		HANAKI		11月テーマ 【初冬の養生法】 心菜		NORI	
11/24 (月・勤労感謝の日振替) イツロー				11:30-12:45 陰ヨガ ユキエ				11:30-12:45 経絡ヨガ 心菜		11:30-12:45 筋膜ほぐしヨガ NORI	
11:30-12:45 エアヨガビギナー 8月から能見台で再開したエアヨガクラス、男性インストラクターがサポートしますので、初めての方でも安心して、ご参加ください。										13:15-14:30 気血めぐりヨガ 11月テーマ 【初冬の養生法】 心菜	
19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 11/10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		20:15-21:00 フェイシャルヨガ かずな			
20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリース YOGA 11/10は休講 麗美				19:00-20:15 エアヨガビギナー イツロー							

心菜先生「気血めぐりヨガ」 11月テーマは【初冬の養生法】

冬の3ヶ月『閉蔵 (へいぞう)』の季節が始まります。秋に貯めた陽気を逃さないようにしていきましょう。手足が冷たくなる季節です。腎の養生法に努め、体を温め熱エネルギーをアップしていきましょう。

- ◆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



ヨガリトリート | アーユルヴェーダ施設に滞在。 心菜先生と行くインド・リシケシ「ヨガと養生の旅」

心と身体を整える8日間の旅では、聖地リシケシで心菜先生とともにヨガとアーユルヴェーダの叡智に触れます。この旅では、
①世界中のヨガ愛好者が集まるリシケシで、ガンジス川の清流を聞きながら瞑想し、神聖なアルティ (お祈りの儀式) に参加して、インドのスピリチュアルなエネルギーを感じます。
②アーユルヴェーダ医師による問診と施術を受け、心身のバランスを整え、深いリラクゼーションと浄化を体験します。
③自由時間にはリシケシの街を散策し、インド文化に触れるほか、歴史的なアグラ城やタージマハルも訪れる、心を深く潤す特別な旅です。



夜のご褒美フェイシャルヨガ ~若々しい笑顔をつくるひととき~

フェイシャルヨガは、ただお顔の筋肉を動かすだけではありません。肩・首・背中までじっくりほぐし、巡りを整えることで、顔まわりのこわばりを内側からゆるめ、自然なハリと柔らかさを引き出します。
表情筋がゆるむと、鏡に映る笑顔も若々しく、心までふんわり軽やかに。眠りに入る前の静かなひとときを、自分へのやさしいご褒美時間としてお過ごしください。

◇オンライン 毎週金曜20:15-21:00 ※会員様ならスタジオレッスンと同じように受講できますので、会員用予約サイトからご予約ください。当日にZOOMアカウントがメールで送られてきますので、お時間になりましたらクリックして入室してください。



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

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

New

★

今月で終了のクラス

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