

2026年1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)
水金 10:00-13:00 / 土日 10:00-15:00
それ以外はメールでお願いします

月 1/5正月休 1/12メンテナンス休		
津田沼	千葉	オンライン
★ 10:00-11:15 やさしい 逆引きヨガ解剖学 森文代 体験オススメ 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 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 1/2正月休		
津田沼	千葉	オンライン
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 1月テーマ 【晩冬の養生法】 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 1月テーマ 【晩冬の養生法】 心菜
11:30-12:45 やさしいエアヨガ 1/16・30 エアヨガリストラティブ 1/9・23 YASUKO	11:30-12:45 陰ヨガ 1/16・30 ゆるっと筋トレ 1/9・23 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 ユガ かずな

火 1/6 新年通常営業開始		
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 OL	19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ AJICO

土 1/3正月休		
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 ★ New Ayurvedic Air Nidra アーユルヴェーティック・エアニドラ 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 RIE RYT500 エアヨガ ベーシック 1/10・24 1/17休講 1/31 エアヨガ アクティブ 体験不可・経験者限定 13:00-14:15 スティックバンド ユガ 1/31 1/17休講 1/10・24 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

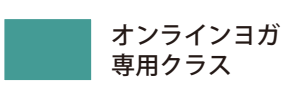
心菜先生「気血めぐりヨガ」1月テーマ【晩冬の養生法】
暦は『小寒・大寒』となり、1年で一番寒さが厳しくなります。“ 保暖の養生 ” が大切になります。帽子や衣服の工夫の他に、マッサージや経絡刺激で体の内側から熱を作っていきましょう。

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 1/21 AYAKA 季節の養生 ユガ 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 ユガ RIE 1/28休講 体験オススメ RYT500	10:00-11:15 ハタ ユガ ベーシック ユキエ
11:30-12:45 マインドフル ユガ SAiCO 1/21 AYAKA リフレッシュフロー 体験オススメ	11:45-12:45 エア ユガ ハイ&ロー RIE 1/28休講 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 ユガ SAYURI 体験オススメ	19:00-20:15 アライメント ハタ ユガ 祐	20:00-20:45 水曜の ユガ MIYUKI

日 1/4正月休		
津田沼	千葉	オンライン
8:45-9:45 リセット ユガ 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 ユガ 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 ユガ 大津早香
11:30-12:45 経絡 ユガ ～丹田集中～ 1/25 代行 KEI	11:45-13:00 からだ変える ユガ 真亜子 1/25 代行 体験オススメ 鍼灸師	
13:00-14:15 経絡 ユガ ～整える～ 1/25 代行 体験オススメ KEI	13:15-14:30 気血めぐり ユガ 1月テーマ 【晩冬の養生法】 心菜 OL	13:15-14:30 気血めぐり ユガ 1月テーマ 【晩冬の養生法】 心菜
14:45-15:45 パーソナル (産後・マタニティ ユガ) KEI (別料金・予約制)		



オンライン
ヨガスタジオ
中継クラス



オンライン ユガ
専用クラス

- ヨガ エア ユガ
- 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)～1/5(月) お正月休み
1/6(火) 新年通常営業開始日

★レッスン予約が少しだけ使いやすくなりました！

1月より、朝昼クラスは12時間前／夜クラスは6時間前まで、ネット上で予約&キャンセルが可能。それ以降はメール(info@instyle.sc)でお知らせください。

新年から新インストラクターやクラスリニューアルNEWS盛りだくさん！

“肩こり・腰痛などの不調から原因をひもとく「やさしい逆引きヨガ解剖学」

津田 沼

一般的な解剖学が「筋肉や骨 → 動き → ポーズ」の順で学ぶのに対し、このクラスは“逆引き”スタイル。
「肩が痛い」「腰が痛い」などの不調から入り、必要な動き・ポーズ、関連する筋肉・骨格へとつながって理解していきます。



一般の方でもわかりやすい内容で、日常の不調改善に役立つ実践的な学びが得られるのはもちろん、指導の引き出しを増やしたいインストラクターにもおすすめの、インスタイルオリジナルメソッドです。「だからこのポーズが必要なんだ」が腑に落ちる時間を一緒にしましょう。

◆各月のテーマ例

- 1月（肩こり・首こり）▷肩甲骨の可動域UP／呼吸の改善
▷首のつまり・デスクワーク不調ケア
- 2月（腰痛対策）▷反り腰改善（腰椎前弯のコントロール）
▷猫背＆骨盤後傾の改善
- 3月（股関節の詰まり・硬さ）▷前屈が痛い原因の解消
▷外旋の硬さをゆるめる

……このように毎回テーマを設定し事前に告知します。気になる回だけの参加も、継続して深めるのも大歓迎。積み重ねるほど知識と体感がしっかり身につきます。

【津田沼】毎週月曜10:00-11:15 やさしい逆引きヨガ解剖学 | 森文代



千葉ヨガ祭でも大好評だった、野中紀希先生が津田沼レギュラーで登場！

津田 沼

背骨ヨガは、中心軸である背骨から肩甲骨・股関節への連動性を見ながら全身を整えていきます。呼吸と重力、対極意識によって、使いすぎている所を休ませ、固まり強張り、使われていない所を少しずつ弛ませ目覚めさせます。

カラダとココロとの対話をしながら思考を手放して、呼吸と重力に連れて行ってもらいましょう。

年齢・性別・経験、体や心の状態に関わらず誰もが共有できますので、安心してご参加ください。

【津田沼】木曜11:30-12:45 ゆるっと背骨ヨガ | 野中紀希
※毎月第2木曜は休講



千葉金曜のMIZUE先生クラスに隔週で新クラス「ゆるっと筋トレ」登場！

千葉

きつすぎない・でもしっかり効く”がテーマの、やさしい筋力アップクラスです。加齢とともに落ちやすい脚・お尻・体幹の筋トレと、肩や股関節を安定させる軽いエクササイズを中心に行います。続けることで、毎日の動きがラクに。運動が苦手な方や久しぶりに体を動かす方にもおすすめ。じんわり効かせて、姿勢改善や疲れにくい体づくりにもつながります。“ゆるっと”始めて、“しっかり”元気に。筋肉貯金、はじめましょう。 ※ヨガでもピラティスでもありません

【千葉】隔週（第2・4）金曜11:30-12:45 ゆるっと筋トレ | MIZUE



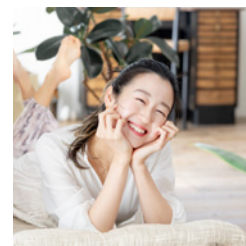
【期間限定】パロサントやホワイトセージの香りの中でレッスンを実施！

津田 沼

マインドフルヨガでは、パロサントやホワイトセージの香りや煙で整えた空間の中でヨガを行います。パロサントは、南米に自生する神聖な樹といわれ、ホワイトセージは、ネイティブアメリカンが古くから“浄化のハーブ”として使ってきた植物です。聖なる癒しの空間で心身を整えてみませんか？

※ハーブが無くなり次第終了します。

【津田沼】水曜11:30-12:45 マインドフルヨガ | SAiCO※第3水曜は代行

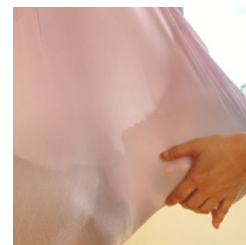


YUUKI先生の千葉土曜クラスがリニューアルアーユルヴェーディック・エアニドラ Ayurvedic Air Nidra～体をほどこき、心を休める

千葉

一週間がんばった心と体をそっとゆるめ、深く回復していくための「癒しと再生のクラス」
エアヨガの心地よい伸びに、アーユルヴェーダの知恵、そして脳が深く休まるヨガニドラを組み合わせ、さらに最後にヘッドマッサージもプラス。すべてがあなたの疲れを静かにほどこき、心身がやわらかく回復していく75分へと導きます。

【千葉】毎週土曜10:00-11:15 Ayurvedic Air Nidra | YUUKI



千葉ヨガ祭

2026年春、新人ヨガインストラクターのみで構成する「千葉ヨガ祭CHALLENGE」を開催！

「千葉ヨガ祭CHALLENGE（チャレンジ）」は、デビュー前～2年以内のヨガインストラクターがクラスを担当する機会をつくり、地域の皆さまに新しいヨガ体験を届けるイベントです。新人インストラクターを応援しながら、参加者にとっては多様なレッスンを受けられる場となることを目指しています。

◇開催日時：5/17㊥（予備日5/31㊥）9:30START | 千葉みなとさんばしひろば | 参加費：【前売】フリー1,500円、1回券1,000円【当日】フリー2,000円、1回券1,500円



Studio Stay Retreat | スタジオに泊まる1泊2日のヨガリトリート

千葉

日常を離れ、千葉スタジオに“泊まる”特別な体験。夜のヨガ、朝の静けさ、身体にやさしいアーユルヴェーダ&デトックスごはん、心とからだを静かに整える1泊2日のリトリートです。

<1日目>

- ・18:30-[レッスン] エアヨガ・リストラティブ
 - ・20:00-[レッスン] 夜の疲れを取るハタヨガ
 - ～夕食：アーユルヴェーダの考えを取り入れた“整う”食事
- <2日目>
- ・6:30-[朝食] 軽やかに始まるウェルネスごはん
 - ・8:00-[レッスン] 朝のアロマ&開運ほぐしヨガ
 - ・9:15-[レッスン] エナジーフローヨガ



◇開催日時：祝日コース | 2/10㊥～2/11㊥/土日コース2/21㊥～2/22㊥ | 千葉スタジオでの宿泊になります | 各コース最低開講人数4名から | 場所：千葉スタジオ | 参加費：12,500円（税込） ※女性会員さん限定企画

大人気！「エアヨガ指導者養成講座」

千葉

ふわりと浮かぶ非日常のエアヨガで、“どのスタジオでも通用する指導力”を身につけませんか？エアヨガ（エアリアルヨガ／空中ヨガ）の基礎から、安全にレッスンを行うための知識・アライメント・指導法までを80種類以上のポーズを通してしっかり習得できるインストラクター養成講座です。ヨガ未経験でも大丈夫◎
基礎から丁寧に指導するので、初心者～中級者向けクラスを担当できる実践力が身につきます。



2 / 3 火・4水・15日・16月・24火・25水
13:30-17:30 ※15日 15:00-19:00/16日 14:00-18:00 全24時間6日間

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」



千葉



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）



デトックスコントロール
2,000円

- ・白菜と豚肉のナンプラー鍋
- ・雪見鍋 ちらっと蟹
- ・季節の小鉢2品

新年最初の月。第3日曜でお酒持ち込みOKのレッスンはエスニックな鍋と胃腸を整える雪見鍋。季節の小鉢は刺身の和え物、玉子豆腐。どんなお酒と相性が良いでしょうか。比べて楽しめるクラスです

1/18㊥ 13:30-17:30 sano

やさしく寄り添うヨガを学ぶ「マタニティ・産後ヨガ指導者養成講座」

千葉

妊娠中や産後の女性の心と体に、やさしく寄り添うヨガを届けたい方へ。この講座では、
☑妊娠期～産後期の心と体の変化
☑安全で安心できるアーサナや呼吸法
☑クラスの組み立て方や実践的な指導演習などをしっかり学び、ご自身でクラスが開催できる力を身につけます。

マタニティ期も産後も、女性がヨガとつながり続けられることはとても大切。インストラクターとしての幅を広げたい方にも、学び直したい方にもおすすめです。

インストラクター志望でなくてもOK！ご自身やご家族のために学びたい方も、もちろん大歓迎です！

◇3/4日・11日・18日・25日（全て水曜13:30-17:30・4時間）3/10日・17日・24日（全て火曜14:10-17:10・3時間）
合計25時間＝[4時間x4日]＋[3時間x3日]

千葉

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。

ヨガを教えることを仕事にしたい人にも、深めたい人にもオススメ。

★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

★インストラクターを目指す方へ

資格取得後、無料で「実践デビューコース（20時間）」を受講可
└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）

【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



季節のデザート

1,500円

- ・ガトーショコラ 15cm丸型1台
- ・ホットモカジャバ

一足先にバレンタインに備えて今年は簡単ガトーショコラ。甘酒も加えて甘さ控えめ。お菓子作り初心者にもお勧めです。冷凍保存も可能です。焼いている間にホットモカジャバで暖まりましょう

1/31㊥ 10:00-12:00 sano



発酵教室-甘酒&醤油麹

- ・麴甘酒、醤油麹の作り方
- ・甘酒手羽先焼き
- ・豚汁
- ・甘酒ドレッシングでサラダ
- ・大根の漬物
- ・ゆず醤油麹
- ・甘酒ぜんざい

作らない料理教室。甘酒を使って砂糖替りに調味料として料理を試食。生麴100gお持ち帰り付き講座と試食オンリークラス。ランチ代りにもどうぞ！

1/11㊥ 12:30-14:30 sano



2026年1月 inStyle 能見台/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)
水金 10:00-13:00 / 土日 10:00-15:00
それ以外はメールでお願いします

月	1/12祝日特別プログラム		火	1/6 新年通常 営業開始		水	1/2正月休		土	1/3正月休		日	1/4正月休	
能見台	オンライン	オンライン	能見台	オンライン	能見台	オンライン	能見台	オンライン	能見台	オンライン	能見台	オンライン	能見台	オンライン
		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 美姿勢FRピラティス Yoshika 体験オススメ			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 HANAKI	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 1月テーマ 【晩冬の養生法】 心菜	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 1月テーマ 【晩冬の養生法】 心菜 体験オススメ		10:00-11:15 ベーシック ハタヨガ NORI	10:00-10:45 朝のプレス& ストレッチヨガ 大津早香				
			11:30-12:45 陰ヨガ ユキエ 体験オススメ				Last Run		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				
			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。										13:15-14:30 気血めぐりヨガ 1月テーマ 【晩冬の養生法】 心菜	
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 90 min								14:30-15:45 ヨガ アスレティックス SATOMI				
20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリース YOGA 麗美 ローラー使用			19:00-20:15 エアヨガ ビギナー イツロー 体験オススメ	20:00-20:45 水曜のヨガ MIYUKI	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								

- 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
- New
- ★
- 体験オススメ
- 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
- 初心者・体験の方にオススメのクラスです

いよいよ復活！Yoshika 先生 「美姿勢 FR ピラティス」

フォームローラー & ベースを用いて、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最後はベースを使いローラーの上にご自身でバランスを取り立つ事で自然にニュートラルな姿勢へ
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！

【能見台】月曜10:00-11:15 美姿勢FRピラティス | Yoshika



心菜先生「気血めぐりヨガ」 1月テーマは【晩冬の養生法】

暦は『小寒・大寒』となり、1年が一番寒さが厳しくなります。“ 保暖の養生 ” が大切になります。帽子や衣服の工夫の他に、マッサージや経絡刺激で体の内側から熱を作っていきましょう。



- ◆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



★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)～1/5(月) お正月休み
1/6(火) 新年通常営業開始日

★レッスン予約が少しだけ使いやすくなりました！

1月より、朝昼クラスは12時間前／夜クラスは6時間前まで、ネット上で予約&キャンセルが可能。それ以降はメール (info@instyle.sc) でお知らせください。