



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	1/5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 <small>体験オススメ</small> <small>鍼灸師・柔道整復師</small>	New	
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 <small>OL</small>	19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 麗美
<small>体験オススメ</small> ローラー	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA 麗美 <small>OL</small>	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】 <small>体験オススメ</small> 心菜	10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE <small>RYT500</small>	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 <small>RYT500</small>	 New
19:00-20:15 ベーシックヨガ <small>体験オススメ</small> 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 <small>RYT500</small>	20:15-21:00 フェイシャルヨガ 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 <small>体験オススメ</small>		
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)		
19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 麗美	19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ AJICO <small>OL</small>	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 <small>体験オススメ</small> MIYUKI	8:45-9:45 朝ヨガ <small>体験オススメ</small> YUUUKI	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 <small>体験オススメ</small>	10:00-11:15 ★ Ayurvedic Air Nidra アーユルヴェーディック・エアニドラ <small>体験オススメ</small> YUUUKI	 New
11:45-12:45 癒しのエアヨガ (低空) Asa <small>体験オススメ</small>	11:30-12:45 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 <small>体験オススメ</small> RIE <small>RYT500</small>	
14:30-15:45 ヨガアスレティックス SATOMI <small>OL RYT500</small>	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りましょう。	

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 季節の養生ヨガ <small>体験オススメ</small>	10:00-11:30 シンギングボウル セラピードックスヨガ RIE 1/28休講 <small>体験オススメ RYT500</small>	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 1/21 AYAKA リフレッシュフロー <small>体験オススメ</small>	11:45-12:45 エアヨガ ハイ&ロー RIE 1/28休講 <small>体験オススメ RYT500</small>	
13:15-14:15 パーソナル (別料金・予約制)	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 <small>体験オススメ</small>	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	1/4正月休	
津田沼	千葉	オンライン
8:45-9:45 リセットヨガ AOI <small>体験オススメ</small>	8:45-10:00 アシュタンガ レッドプライマリー 初心者・未経験者限定 KUMIKO	
10:00-11:15 リフレッシュヨガ AOI <small>体験オススメ</small>	10:15-11:30 アシュタンガ ハーフ ブライマリー 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~ 1/25代行 KEI	11:45-13:00 からだ変えるヨガ 真里子 1/25代行 <small>体験オススメ 鍼灸師</small>	
13:00-14:15 スティックバンドヨガ 1/31 1/17休講 1/10・24 エアピラティス <small>体験オススメ</small> RIE <small>RYT500</small>	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 1月テーマ 【晩冬の養生法】 心菜 <small>OL</small> <small>体験オススメ</small>	
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		
E-RYT500		

木	1/1正月休
津田沼	千葉
10:00-11:15 椅子ヨガ Shira <small>体験オススメ</small>	
11:30-12:45 ゆるっと背骨ヨガ 1/8休講 野中 紀希 <small>体験オススメ</small>	 New
19:00-20:00 エアヨガ (ビギナー) 1/15休講 <small>体験オススメ YASUKO</small>	

ヨガ エアヨガ
発汗量小：初心者向け
発汗量中：初心者～経験者向け
発汗量大：経験者・上級者向け

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」

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」「腰がつらい」などの不調から入り、必要な動き・ポーズ、関連する筋肉・骨格へとつなげ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ご一緒しましょう。

◆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）▷前屈がつらい原因の解消
▷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と身につきます。

【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！

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づ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、毎日の動きが楽に。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アル アーユルヴェーディック・エアニドラ

千葉

Ayurvedic Air Nidra～体をほどき、心を休める



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、アーユルヴェーデの知恵、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、地域の皆さん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(日)（予備日5/31日）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

千葉

1泊2日のヨガリトリート



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＆デトックスごはんと、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(日)～2/11(月)／土日コース2/21

～2/22(火) | 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と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」



デトックスコントロール

2,000円

- 白菜と豚肉のナンブラー鍋
- 雪見鍋 ちらつと蟹
- 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

◇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)

1/18(日) 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、ご自分でクラスを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(日) 10:00-12:00 sano

発酵教室-甘酒＆醤油麹

- 麹甘酒、醤油麹の作り方
- 甘酒手羽先焼き
- 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 1,800円
- 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。生麹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(日) 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



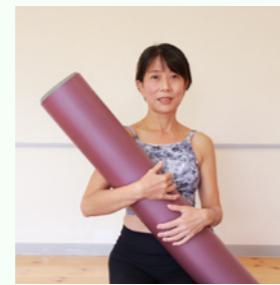
お問合せ先
Mail : info@instyle.sc

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問い合わせください

月	1/12祝日特別プログラム	火	1/6新年通常営業開始	水	金	1/2正月休	土	1/3正月休	日	1/4正月休
1/5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
		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	New		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	10:00-11:15 ベーシック ハタヨガ NORI	10:00-10:45 朝のブレス& ストレッチヨガ 大津早香	
↑ 1/12は祝日特別プログラム として開講いたします！			11:30-12:45 陰ヨガ ユキエ 体験オススメ		Last Run		11:30-12:45 筋膜ほぐしヨガ NORI			
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		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	14:30-15:45 ヨガ アスレティックス SATOMI		13:15-14:30 気血めぐりヨガ 1月テーマ 【晩冬の養生法】 心菜	
20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリース YOGA 麗美 ローラー使用										
ヨガ	エアヨガ	Last Run	今月で終了のクラス							
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										
体験オススメ										

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りましょう。

- ◆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。