

# 2026年2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 2/23メンテナンス休館日 2/2営業します

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

津田沼	千葉	オンライン
		2/27休講
10:00-11:15 2/27休講 気血めぐりヨガ 2月テーマ 【初春の養生法】 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 2月テーマ 【初春の養生法】 心菜
11:30-12:45 やさしいエアヨガ 2/13・27 エアヨガリストラティブ 2/6・20 YASUKO	11:30-12:45 陰ヨガ 2/13・27 ゆるっと筋トレ 2/6・20 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 2/10休講 AJICO OL	19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ 2/10休講 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
10:00-11:30 90min 芯を育む ストレッチヨガ Asa 体験オススメ	10:00-11:15 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 2/7・21 2/14・28 エアヨガアクティブ 体験不可・経験者限定	
	13:00-14:15 スティックバンドヨガ 2/7・21 2/14・28 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」2月テーマ【初春の養生法】**  
春の3ヶ月『発陳』の季節が始まります。冬に溜まった古いもの(陳)が身体の外に出て新しいものが芽吹く季節です。肝・胆の経絡を使ってストレスを手放し“伸びやかに”過ごしましょう。

水 2/11祝日特別プログラム

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 2/18 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 体験オススメ RYT500	10:00-11:15 2/4-18代行 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 2/18 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 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 2/22休講	
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 2/22休講	10:00-11:00 2/1休講 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~ KEI 2/22代行	11:45-13:00 からだ変えるヨガ 真亜子 2/8・15代行	
13:00-14:15 経絡ヨガ ~整える~ 2/22代行 体験オススメ KEI	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 2月テーマ 【初春の養生法】 心菜 OL	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 2月テーマ 【初春の養生法】 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

- 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

- 90min 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。

## 4月から千葉スタジオ が変わります！

千葉スタジオをご利用の会員の皆さま

いつもインスタイル千葉スタジオをご利用いただき、ありがとうございます。

今後の千葉エリアでのレッスン開催についてのお知らせです。4月からは常設スタジオではなく、内容や参加人数に合わせて、『レンタルスタジオを活用しながら開催場所を選択する〈セレクトスタジオ方式〉』へ、移行する予定です。

これはレッスンの質を大切にしながら、経営的にも無理のない形で運営を継続していくための前向きな取り組みです。「千葉での活動がなくなる」ということではありませんので、どうぞご安心ください。

4月からの新スケジュールは、2月末に発表予定です。万が一不都合が生じる場合には、コース変更や退会や返金対応などもその時点で個別に丁寧に対応させていただきます。

ご不安な点やご質問がありましたら、どうぞ遠慮なくお知らせください。これからも、安心して通っていただける場づくりを続けてまいります。

### 「第一回 美術館ヨガ」開催！

千葉市美術館

ネオ・ルネサンス様式の旧川崎銀行千葉支店（矢部又吉設計）の建物である千葉市美術館の1階さや堂ホールにてヨガイベントを開催します。

記念すべき第一回は我がRIE先生が登場され、石造建築の音の反響を生かしたシンキングボウルとヨガのコラボレーションに酔いしれていただきます。定員は50名。予約開始は3月1日から開始。今後、年に2回程度のペースで開催を予定しており、第二回登壇者も同時に募集いたしますので、雰囲気をご確認いただけたら幸いです。

◆開催日時：4/5⑩10:00開場／⑪10:20-11:20 ⑫11:40-12:40  
| チケットは①と②の通し券のみ¥2,800-（税込） | 千葉市美術館（千葉市中央区中央3-10-7） | チケット販売3/1よりPeatixにて | 講師：RIE先生



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：5/17⑩（予備日5/31⑩）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

津田沼

#### 「椅子ヨガ」改め「プロップスサポートヨガ」

これまでの「椅子ヨガ」の良さを大切にしながら、より幅広い方にご参加いただけるクラスとして生まれたのが、プロップスサポートヨガです。椅子をはじめ、ブロックやベルトなどの補助道具を使い、立位や床のポーズも無理なく行っていきます。身体を支えながら動くことで、不安や緊張を減らし、「できないポーズ」に挑戦するのではなく、「心地よく動ける感覚」を育てていきます。体力や年齢に関係なく、その日のコンディションに合わせて参加できるため、椅子ヨガに親しんできた方も、次のステップとして安心して続けていただけるクラスです。



【津田沼】毎週木曜10:00-11:15 プロップスサポートヨガ | Shira

#### 大好評「やさしい逆引き解剖学」！

津田沼

“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。

2月のテーマは「腰痛対策」。  
第1週目 | 反り腰改善（腰椎前弯のコントロール）  
第2週目 | 猫背&骨盤後傾改善（丸まり腰のケア）  
第3週目 | 腰に負担をかけない体の使い方（日常への落とし込み）

【津田沼】2/2・9・16の月曜10:00-11:15 やさしい逆引きヨガ解剖学 | 森文代

千葉 津田沼

#### 2/11（水・建国記念日）は祝日特別プログラム （2/23はメンテナンス休館日）

【千葉】SAiCO	10:00-11:15	【津田沼】心菜
ディープリラックス&メディテーション		経絡フロー
	11:30-12:45	
エアヨガ×ロングシャワーサナ		ととのえリラックス



### 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 | 2/10⑩～2/11⑩/土日コース2/21⑩～2/22⑩ | 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」



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）



アボカドチーズハンバーグ  
1,500円  
・アボカドチーズハンバーグ  
・クラムチャウダー・鰯フライ  
・ほろ苦コーヒーゼリー  
・アルコール持ち込みOKクラス

料理体験クラスのアボカドチーズハンバーグ。2013年の頃はアボカドといえばわさび醤油で頂くイメージでしたが、ハンバーグの中や上に乗せてヘルシー&ボリュームな一品。開催数トップのメニューをリニューアルしてスペシャルなプレートです。

2/15⑩ 14:30-18:30 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・津田沼で学ぶ。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・津田沼】全米ヨガアライアンス認定 RYT200 火曜・2026年4月開講10:00-14:00



キャラメルチーズケーキ  
2,000円  
・キャラメルチーズケーキ  
・苺のクリームリーズパフェ

キャラメル味のチーズケーキにザクザクのクルミやピスタチオ。今回で6回目の開催。多くの方に参加して頂きました。ケーキを焼いている間に苺とクリームチーズでミニパフェを作ります

2/7⑩ 11:30-14:00 sano



チキンビリヤニ  
2,000円  
・チキンビリヤニ  
・ラッサム ・ライタ  
・小松菜のサブジ  
・牡蠣のアチャール

ビリヤニの炊きたてを食べて欲しい。ぜひ家でもがつつりインドに浸って下さい。スパイスまみれだけど、辛さは調整できる付け合わせ達は簡単レシピ。家でも作って欲しいからスパイス付き。

2/22⑩ 11:30-14:00 sano



# 2026年2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](mailto: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

2/2メンテナンス休館日

2/23祝日特別プログラム

2/11祝日特別プログラム

月		火		水		金		土		日	
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	
		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 2/4・18 代行 ユキエ OL	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 2/4・18 代行 ユキエ		10:00-11:15 気血めぐりヨガ 2月テーマ 【初春の養生法】 心菜 2/27 休講	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 2/28 休講 2月テーマ 【初春の養生法】 体験オススメ 心菜		10:00-11:15 ベーシック ハタヨガ NORI	10:00-10:45 朝のプレス& ストレッチヨガ 大津早香 2/1 休講	
			11:30-12:45 陰ヨガ 2/4・18 代行 ユキエ 体験オススメ				11:30-12:45 経絡ヨガ 2/28 休講 心菜		11:30-12:45 筋膜ほぐしヨガ 体験オススメ NORI		
										13:15-14:30 気血めぐりヨガ 2月テーマ 【初春の養生法】 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		19:00-20:15 エアヨガ ビギナー 2/4・18 夜のリラックスヨガ イツロー 2/25	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 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		
	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 体験オススメ										

★レッスン予約が少しだけ使いやすくなりました!

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。

## 水曜夜のイツロー先生クラスに「夜のリラックスヨガ」クラスを隔週設定!

一日の疲れをリセットしませんか?体が硬い方や初心者の方も大歓迎。無理のない緩やかなポーズと深い呼吸で、緊張した心身を優しく解きほぐします。心地よい眠りへと誘う、自分を労わる癒やしのひとときを過ごしましょう。

【能見台】水曜隔週19:00-20:15 夜のリラックスヨガ | イツロー



## 心菜先生「気血めぐりヨガ」2月テーマは【初春の養生法】

春の3ヶ月『発陳』の季節が始まります。冬に溜まった古いもの(陳)が身体の外に出て新しいものが芽吹く季節です。肝・胆の経絡を使ってストレスを手放し“伸びやかに”過ごしましょう。

- ◆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



## 2/11 (水・建国記念日)、2/23 (月・天皇誕生日) は祝日特別プログラム

【11日】イツロー

10:00-11:15 お目覚めヨガ

朝一のレッスンなので、呼吸法、ストレッチから始めてから基本的なアーサナ(ヨガのポーズ)を練習します。カラダとココロを目覚めさせましょう。

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。

【23日】Yoshika

10:00-11:15 FRピラティスで  
目指せしなやかインナーマッショ

ピラティスで目指すのは、アウターマッスルだけが発達したムキムキ・カチカチの身体ではありません。インナーマッスルをエクササイズで活性化し、「中は強く、外はしなやか」な身体を育てていきます。また、伸びを感じながら動くことで、無理なく、美しく使える身体へ。