

2026年3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 3/2メンテナンス休館日		
津田沼	千葉 3/30千葉休	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 OL 麗美	19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 麗美 3/30休講
	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA OL 麗美	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA 麗美 3/30休講
金 3/20祝日特別プログラム		
津田沼	千葉	オンライン
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 3月テーマ 【仲春の養生法】 体験オススメ 心菜	10:00-11:15 パワーヨガ 4月から火曜に引越し MIZUE RYT500	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 3月テーマ 【仲春の養生法】 心菜
11:30-12:45 やさしいエアヨガ 3/13・27 エアヨガリストラティブ 3/6 YASUKO	11:30-12:45 陰ヨガ 3/13・27 ゆるっと筋トレ 3/6 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 3/31千葉休	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	
11:30-12:45 スローダウン& リストラティブ TOMOKO 体験オススメ	RYT200	
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 3/31休講 AJICO

土		
津田沼	千葉 3/28千葉スタジオ LastLesson	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 3/21代行 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 YUUKI 体験オススメ	
11:45-12:45 癒しのエアヨガ(低空) Asa 3/21代行 体験オススメ	11:30-12:45 エアヨガベーシック 3/21 3/7代行 3/14・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 3/21 3/7代行 3/14・28 エアピラティス 体験オススメ RIE	
	14:30-15:45 ヨガアスレティックス SATOMI OL 体験オススメ 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」3月テーマ【仲春の養生法】
3/20は“春分の日”です。昼と夜の長さが等しくなり、ここから夏に向け陽の時間が長くなります。ですが春は自律神経が乱れる季節。『のんびり穏やかに』過ごしていくことを心がけましょう。

水		
津田沼	千葉	オンライン
		7:30-8:15 から3月休講を 耕す朝ヨガ ユリ
10:00-11:15 エアヨガ(ビギナー) SAiCO 3/18 AYAKA 季節の養生ヨガ 体験オススメ	10:00-11:30 シンキングボール 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 3/18 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 3/25 エア整体 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 3/29千葉休	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 4月は海外修行のため休講。 5月からは津田沼でレポート。	6:15-7:00 ハートフルネス 朝ヨガ RISA New
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	9:00-9:45 やさしく整う Sunny Yoga 3/8休講 tsune New
11:30-12:45 経絡ヨガ ~丹田集中~ KEI 3/22代行	11:45-13:00 からだ変えるヨガ 3/1代行 真亜子 体験オススメ 鍼灸師	
13:00-14:15 経絡ヨガ ~整える~ 3/22代行 体験オススメ KEI	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 3月テーマ 【仲春の養生法】 3/1休講 心菜 OL 体験オススメ	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 3月テーマ 【仲春の養生法】 心菜 3/1・29休講
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

木		
津田沼	千葉	オンライン
		8:00-8:45 やさしいヨガ 利田恵 New
10:00-11:15 プロップス サポートヨガ 3/19休講 体験オススメ Shira		
11:30-12:45 ゆるっと背骨ヨガ 3/12休講 野中 紀希 体験オススメ		
		19:00-20:00 エアヨガ(ビギナー) 3/19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

千葉スタジオ変更に伴い、時間帯や内容は変わるけど枠は残るクラス。
※エアヨガはマットヨガになります

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

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

いつもインストー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。

兼ねてからご報告しています通り、千葉スタジオはしばらくの間、レンタルスタジオを利用したの営業となります。理由としましては契約更新に際して家賃変更のため、移転を計画しておりましたが、適した物件が見つからなかったため、苦渋の判断をさせていただきました。

つきましては、下記のスタジオの使用を予定しております。詳細は2月末発表予定のスケジュールをご確認ください。



日曜 オンライン専用クラスに inStyle RYT200 卒 新インストラクター tsune 先生登場！

学生時代に腰を痛めたことをきっかけにヨガに出会いました。ヨガの身体だけではなく、心にも寄り添うところに魅力を感じ、それに救われることも多くありました。好奇心旺盛な性格から、ヨガのことをもっと知りたいという興味で、勉強を始めました！

まだまだ至らぬところもある私ですが、みなさまの人生をより良くできるようなお手伝いができればと思っています。

【オンライン】毎週日曜 9:00-9:45 やさしく整う
Sunny Yoga | tsune

呼吸を大切にしながら、やさしく体を整えるクラスです。全身を心地よく動かし、無理なく心身をほぐしていきます。1週間がんばった自分にやさしく向き合い、温かい気持ちで週末を過ごすための時間です。初めての方も安心してご参加いただけます。



インストール史上最早朝クラス登場！ オンライン 6:15-7:00 RISA 先生

25歳の頃、鹿児島から上京。都会での一人暮らしが始まりました。大切な友人は地元へ帰り、彼との別れも経験。「どうしたら幸せになれるんだろう」そんな問いを抱えていた時、ヨガに出会いました。海外出張で出会った一人のヨガインストラクター。現地の言葉ではなく、英語で、私のためにレッスンをしてくれたことが忘れられません。“言葉を越えて、誰かの心に寄り添う仕事したい”そう思い、講師を志し会社員を辞めて、フリーランスのヨガインストラクターへ。

“自分を好きになれる時間”を、一緒につくっていきましょう。
【オンライン】毎週日曜 6:15-7:00 ハートフルネス朝ヨガ | RISA
自分を大事にする朝習慣と心を整え、しなやかな体へ1日の始まり皆さんはどのように過ごしますか？眠った体をゆっくりと起こすように優しいヨガでスタートしましょう！

今朝の自分の体はどんな感じでしょう／呼吸はどんな感じでしょう／心は何を感じていますか
植物はお日様が当たると葉っぱやお花をそちらに向けて全身で光を感じていくように私たちも全身で朝の時間を感じていくそんな朝時間を共に過ごせたらと思います

沖縄から毎週発信の利田恵先生登場！

旅の途中でヨガに出会い、2015年に学びを開始。2016年より指導を始め、約2000時間以上の経験を重ねてきました。日本に加え、インド・タイ・バリなどで研鑽を積み、瞑想や呼吸法、哲学を探究。**2019年にはアジア圏を、2024年にはヨーロッパと世界を旅し、**多くの学びを深めてきました。**アメリカ移住の経験もあり、**現在は沖縄を拠点に、オンラインで指導しています。

内側の静けさや安心感を思い出し、自然体な心身へと還る時間をともに楽しみましょう。

【オンライン】毎週木曜 8:00-8:45 やさしいヨガ | 利田恵
このクラスでは、深呼吸を流すように呼吸を巡らせ、目覚めたばかりの体をやさしい動きでほぐします。身体が軽やかになると、心も自然とほぐれていく。そんな感覚に触れながら、最後には簡単な呼吸法や瞑想も取り入れながら内観する時間を持ちます。マインドの動きを穏やかな状態へ導くことで思考は静まり、心には落ち着きをもたらしてくれるでしょう。心と体を寛がせ、心地よく軽やかな「わたし」で、今日という1日を迎えていきましょう。1日のはじまりが素晴らしいものとなりますように。

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し、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、参加者にとっても多彩なレッスンを楽しめる場を目指しています。

◇開催日時：5/17⑧(予備日5/31⑧) 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



3/20 (金・春分の日) は祝日特別プログラム

千葉スタジオ MIZUE + 津田沼スタジオ 心菜

10:00-11:30 パワーヨガ大感謝祭	10:00-11:15 陽のレッスン
11:45-13:00 ヒップオープナー クラス	11:30-12:45 陰のレッスン

「第一回 美術館ヨガ」開催！インストール会員は 通常クラスとして参加可能 (別料金不要・要予約)

千葉市美術館・さや堂ホール 千葉市美術館
RIE先生による特別ヨガクラスを開催します。
歴史ある空間で音の響きに身を委ね、呼吸と動きを重ねながら心と身体を深く整えるひととき。日常を離れ、自分の内側と静かにつながる時間をぜひご体験ください。
『音と身体の波動ヨガ』
ネオ・ルネサンス様式の重厚感あるホールで、シンギングボウルとジャンベ(太鼓)の音が響き、躍動感&静寂感を味わうヨガ。さながら、コンサート会場にいるような環境の中で、五感を研ぎ澄まし内外からクリアにしていきます。

◇開催日時：4/5⑧10:00-受付開始 | 10:20-14:20「音と身体の波動ヨガ」 | ¥2,800- (税込) ★インストール会員は通常クラスとして参加可能のため、別料金不要 | 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



経絡ヨガ実践プログラム

津田沼開催の心菜先生の講座です。各経絡の特徴と役割、ツボ、アーサナ、オススメの食材を学べる講座です。体調を崩しやすい季節をじっくり学ぶもよし前のシーズンと合わせて複数受講するとさらに養生しやすくなります

日曜 16:30-19:00
4/12 | 春 (肝・胆) 編～怒り・目の疲れ・デトックス～
4/19 | 夏 (心・小腸・心包・三焦) 編～興奮・血脈・物忘れ～
5/17 | 長夏 (脾・胃) 編～心配・消化・浮腫～
5/24 | 秋 (肺・大腸) 編～悲しみ・肌荒れアレルギー～
5/31 | 冬 (腎・膀胱) 編～不安・冷え・アンチエイジング～
◇第1期・津田沼・日曜コース 全5回：28,000円+税
※個別の場合は1回6,000円+税 | 心菜

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が増えていきます。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。[こんな方におすすめ]

- ヨガインストラクターとしてスキルを広げたい方
 - 生徒の体幹・姿勢改善にもっと効果的な指導をしたい方
 - 将来、ヨガとピラティス両方を教えられるインストラクターを目指す方……などなど、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5期・津田沼・日曜コース 4/5・19 (15:00-20:00) | 費用64,000円+税 (テキスト・修了試験・修了証など含む)

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



2026年3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)
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	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
	7:30-8:15 目覚めのヨーガ かずな	7:30-8:15 から3月休講 ろを耕す朝ヨガ ユリ			6:15-7:00 New ハートフルネス朝ヨガ RISA
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 気血めぐりヨガ 3月テーマ【仲春の養生法】 心菜	9:00-9:45 New 身体を整える朝ヨガ ひかる
		11:30-12:45 陰ヨガ ユキエ 体験オススメ		10:00-11:15 気血めぐりヨガ 3月テーマ【仲春の養生法】 体験オススメ 心菜	10:00-11:15 ベーシックハタヨガ NORI
				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
					13:15-14:30 気血めぐりヨガ 3月テーマ【仲春の養生法】 心菜 3/1・29 休講
	19:00-20:00 美しい身体作りYOGA 3/30 休講 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 Last Run ヨガアスレティックス SATOMI	
	20:15-21:15 Last Run 身体リセット筋膜リリースYOGA 3/30 休講 麗美	19:00-20:15 エアヨガビギナー 体験オススメ 3/4・18 夜のリラックスヨガ イツロー 3/11・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	

★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。

ヨガ ヨガ
エアヨガ エアヨガ
発汗量小: 初心者向け 発汗量小: 初心者向け
発汗量中: 初心者~経験者向 発汗量中: 初心者~経験者向
オンラインヨガ専用クラス 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

3/20 (金・春分の日) 祝日特別プログラムにイツロー先生登場!

10:00-11:15 お目覚めヨガ

体が硬くても大丈夫。75分かけて呼吸と共にゆっくり全身をほぐします。基本のポーズを丁寧に行い、朝の強張りをリセット。運動が苦手な方も心地よく心身を整えられます。

11:30-12:45 エアヨガビギナー

インスタイルならではのエアヨガクラス、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。



日曜 オンライン専用クラスが充実!

6:15-7:00 ハートフルネス朝ヨガ | RISA

自分を大事にする朝習慣。体と心を整え、しなやかな体へ。1日の始まり、皆さんはどう過ごしていますか? 眠った体をやさしく目覚めさせるヨガで、朝をスタートしましょう。呼吸や心の声にそっと耳を澄ませながら、全身で朝の光を感じる時間を、ともに過ごせたら嬉しいです。

9:00-9:45 やさしく整う Sunny Yoga | tsune

体が硬くても大丈夫。45分かけて呼吸と共にゆっくり全身をほぐします。基本のポーズを丁寧に行い、朝の強張りをリセット。運動が苦手な方も心地よく心身を整えられます。



心菜先生「気血めぐりヨガ」3月テーマは【仲春の養生法】

3/20は“春分の日”です。昼と夜の長さが等しくなり、ここから夏に向け陽の時間が長くなります。ですが春は自律神経が乱れる季節。『のんびり穏やかに』過ごしていくことを心がけましょう。

◆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

