

2026年5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

月 5/4 メンテナンス休館日			
火 5/5 GW 特別プログラム			
津田沼	津田沼	千葉セレクト	オンライン
			7:30-8:15 目覚めのヨガ かずな
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	10:00-11:15 Moon Cycle Yoga TOMOKO	K 10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE	
	11:30-12:45 スローダウン& リストラティブ TOMOKO 体験オススメ	K 11:30-15:00 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)		
19:00-20:15 アライメント ハタヨガ 祐		G 19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ 5/26休講 AJICO	OL

水 5/6 GW 特別プログラム		
津田沼	千葉セレクト	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 5/20 AYAKA 季節の養生ヨガ 体験オススメ	K 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 5/27代行
11:30-12:45 マインドフル ヨガ SAiCO 5/20 AYAKA リフレッシュフロー	11:45-12:45 ヨガボディLAB アーサナプラクティス RIE 5/13 5/27休講 K 5/20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 フローヨガ SAYURI 体験オススメ	G 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

木		
津田沼	千葉セレクト	オンライン
		8:00-8:45 やさしいヨガ 利田 恵
10:00-11:15 プロップス サポートヨガ Shira 体験オススメ		
11:30-12:45 ゆるっと背骨ヨガ 野中 紀希 5/14休講 体験オススメ		
	G 19:15-20:15 スヴァディヤーヤ 5/21休講 体験オススメ YASUKO	
		20:00-20:45 季節の養生ヨガ ひかる

金 5/1 GW 特別プログラム		
津田沼	千葉セレクト	オンライン
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 5月テーマ 【初夏の養生法】 体験オススメ 心菜		10:00-11:15 気血めぐりヨガ 5月テーマ 【初夏の養生法】 心菜
11:30-12:45 やさしいエアヨガ 5/8・22 エアヨガリストラティブ 5/15・29 YASUKO		
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	K 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

土 5/2 GW 特別プログラム		
津田沼	千葉セレクト	オンライン
8:45-9:45 整えヨガ 体験オススメ MIYUKI Last Run	K 8:45-9:45 朝ヨガ 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		
11:45-12:45 エアヨガ (ビギナー) 5/30のみ開講 RIE		
13:00-14:15 エアヨガアクティブ 5/30のみ開講 RIE	C 13:00-14:15 Ayurvedic Nidra アーユルヴェーディック・ニドラ YUUKI	
	C 14:30-15:45 ヨガアスレティックス SATOMI	

日 5/3 GW 特別プログラム		
津田沼	千葉セレクト	オンライン
New 8:30-9:45 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		6:15-7:00 ハートフルネス 朝ヨガ RISA 5/17休講
New 10:00-11:15 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	10:00-11:15 K りらくすヨガ チャンドリカ明子	9:00-9:45 やさしく整うSunny Yoga 5/10・17休講 tsune
11:30-12:45 経絡ヨガ ～丹田集中～ 5/10・24・31開講 KEI	11:30-12:45 K 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～ 5/10・24・31開講 体験オススメ KEI	13:00-14:15 K 気血めぐりヨガ 心菜 OL	13:00-14:15 気血めぐりヨガ 5月テーマ 【初夏の養生法】 心菜

心菜先生「気血めぐりヨガ」5月テーマ【初夏の養生法】

夏の3ヶ月が始まります。一年の中で陽気が最盛の季節です。気血の運行や新陳代謝が旺盛なこの時期に体を強くしていきましょう。生長の季節、補心が大切です。

千葉セレクトスタジオ
K KINO **R** RIVERLD **G** GreenAce **C** 千葉ヨガセンター

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

- New** 新しいクラス
- MOVING** 他の時間帯に引っ越し予定のクラス
- Last Run** 今月で終了のクラス
- 体験オススメ** 初心者・体験の方にオススメ
- ★ 先生の変更ではなく時間帯や内容のみ変更
- ヨガ** ヨガスタジオからのオンライン中継クラス
- オンラインヨガ専用クラス**
- OL** この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やらない場合は、オンラインクラスも休講とさせていただきます。

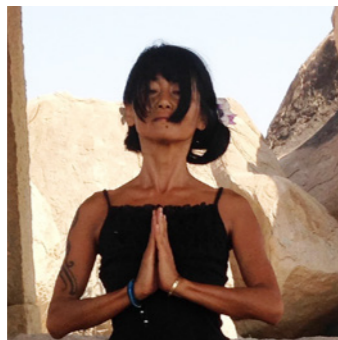
鍼灸師 柔道整復師 理学療法士

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。

津田沼でアシュタンガヨガを習慣にする！ 津田沼

長年、千葉スタジオでアシュタンガヨガレッドプライマリーとハーフプライマリークラスを開講されていたKUMIKO先生のレッスンを、5月から津田沼スタジオに引っ越し。今まで本格的なアシュタンガヨガレッスンが無かった津田沼界隈で習慣的に取り組んでいただけます。



ただし、ムーンデイはアシュタンガヨガの精神を尊重し、ヨガを休む日として無理をしない内容でのレッスンとなります。(5/17・31、9/27、10/11)

なお安全性を考慮して、1本目のレッドプライマリーはKUMIKO先生が認定した経験者のみの参加可能となりますので、まずは2本目のハーフプライマリーから受講ください

◇毎週日曜 8:30-9:45 アシュタンガレッドプライマリー／10:00-11:15アシュタンガハーフプライマリー | ◇インスタイル津田沼スタジオにて | 講師：KUMIKO先生

もう1人の自分に出会う「yogaとマヤ暦ワークショップ」 津田沼

マヤ暦とは古代マヤ文明から伝わる「暦(こよみ)」生年月日から、あなたの生まれ持ったエネルギーや人生の流れを読み解くことができます。マヤ暦が初めての方でも分かりやすくお伝えします。



◇開催日時：5/31@14:30~17:00【定員5名】 | 参加費 2,200(税込) 会員・一般共通価格 | ◇インスタイル津田沼スタジオにて | 講師：MIWAKO先生

大人気 心菜先生の経絡ヨガ実践プログラム 全5回で、使える経絡ヨガを学びます。 津田沼

季節の変わり目に、なんとなく不調を感じることはありませんか？

イライラ、寝不足、むくみ、肌トラブル、冷え…。それらは東洋医学の「経絡」と深く関係しています。

このプログラムでは、五行の流れに沿って経絡を学び、ツボ・アーサナ・食材を実践的に体験。日常にすぐ活かせる知恵で、いつものヨガをもう一歩深めていく全5回の講座です。



◇開催日時とテーマ
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~
日曜16:30-19:00 | 全5回：28,000円+税 1回6,000円+税 | 講師：心菜先生

8/2@「第2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。

第2回は千葉ヨガ祭でもお馴染みのminori先生。詳細は7月頃に発表します。

◇開催日時：8/2@10:00開場 / 10:20-12:40 | ¥2,800-(税込) peatixにて7月から販売 | ◇千葉市美術館にて：千葉市中央区中央3-10-7 | 講師：minori先生



5/17@ (雨天時5/31) 千葉ヨガ祭 「千葉ヨガ祭CHALLENGE」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

スポーツ庁より奨励賞をいただきました。

この度、インスタイルはスポーツ庁より、より一層「Sport in Life」の実現に寄与する取り組みが評価され、第5回Sport in Lifeアワード「奨励賞」を受賞いたしました。日頃より支えてくださる皆さまに、心より感謝申し上げます。

これを記念し、千葉ヨガ祭CHALLENGEにて、チケットをお申し込みいただいた先着20名様を対象に、〈歩くヨガ〉へ無料でご参加いただけます。〈歩くヨガ〉は、普段の何気ない「歩く」という動作を、全身を使った心地よい運動へと変えていくメソッドです。無理なく、自然に、健やかなライフスタイルを日常に取り入れてみませんか。

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 養成講座

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 火曜コース7月開講11:30-15:00



— 第5回 — Sport in Life Award



ゴールデンヨガウィーク

2026 4/29(水)~5/6(水)

普段とは異なる特別感のあるレッスンをアイデアたっぷりに開催します

	千葉	津田沼	能見台	オンライン
4/29 昭和の日	10:00-11:30 IZUMI 足元から変わるコンディショニングヨガ 90	10:00-11:15 SAiCo 胸を開く&呼吸がほどけるエアヨガ	10:00-11:30 ユキエ	7:30-8:15 満月前の エナジーアップヨガ
	11:45-12:45 IZUMI ラジヨガ体操	11:30-12:45 SAiCo 股関節と骨盤底筋を整えるヨガ	チネイザンとヨガ 90分 90	ユリ
5/30 30	IZUMI SAiCo 90	10:00-11:30 野中紀希	10:00-11:30 イツロー 心に余白を作る90分のマインドフル・ヨガ 90	8:00-8:45 やさしいヨガ
			11:45-12:45 イツロー 初めてのウクレレキールタン(歌うヨガ)	利田恵
5/1 1	ユリ	10:00-11:15 心菜	ユキエ	10:00-11:15 経絡瞑想
				心菜
5/2 2	野中紀希 ひかる	心菜	心菜	10:00-11:15 経絡瞑想
				心菜
5/3 3	心菜	8:45-10:00 KUMIKO アシュタンガレッドプライマリー	10:00-11:15 NORI おでかけ疲れリフレッシュヨガ	9:00-9:45 気分爽快! モーニングフローヨガ ひかる
		10:00-11:15 経絡フロー	10:15-11:30 KUMIKO アシュタンガハーフプライマリー	11:30-12:45 NORI 疲れを癒すリストラティブヨガ
5/4 4	KUMIKO NORI yoshika	yoshika	yoshika	9:00-9:45 五月病予防に、ゆっくり休息ヨガ tsune
				10:00-11:15 身体の学び、骨格特性をみんなで確認してみよう!
5/5 5	SAYURI RIE	10:00-11:15 RIE 花瞑想とアロマヨガ	tune かずな	7:30-8:15 力まず整える優しいヨガ かずな
				11:30-12:45 RIE スティックバンドヨガ(定員6名)
5/6 6	10:00-11:15 RIE 天使のヨガ 2026	10:00-11:15 SAYURI PADA(足)yoga 1	ユキエ OL	7:30-8:15 浄化のヨガ ユリ
				11:30-14:00 RIE 悪魔のヨガ 2026 150

発汗量イメージ 小 中 大

inStyle Yoga

