

# 2026年6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

6/1  
メンテナンス休館日

月	火	水	木
津田沼	津田沼	千葉セレクト	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	10:00-11:15 Moon Cycle Yoga TOMOKO	10:00-11:15 K パワーヨガ MIZUE	7:30-8:15 目覚めのヨガ かずな
19:00-20:15 アライメント ハタヨガ 祐	11:30-12:45 スローダウン& リストラティブ TOMOKO 体験オススメ	11:30-15:00 K RYT200	10:00-11:15 K エアヨガ(ビギナー) SAiCO 6/17 AYAKA 季節の養生ヨガ 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 G ボディフィーリング ヨガ 6/9 休講 AJICO OL	10:00-11:30 シンキングボウル セラピーデトックスヨガ RIE 体験オススメ RYT500

水	木
津田沼	津田沼
10:00-11:15 エアヨガ(ビギナー) SAiCO 6/17 AYAKA 季節の養生ヨガ 体験オススメ	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック ユキエ 6/24 代行
11:30-12:45 マインドフルヨガ SAiCO 6/17 AYAKA リフレッシュフロー	10:00-11:15 Last Run プロップス サポートヨガ Shira 6/25 休講 体験オススメ
13:15-14:15 パーソナル 60 SAiCO (別料金・予約制)	11:30-12:45 ゆるっと背骨ヨガ 野中 紀希 6/11 休講 体験オススメ
19:30-20:45 フローヨガ SAYURI 体験オススメ	19:15-20:15 G スヴァディヤーヤ 6/18 休講 体験オススメ YASUKO

金	土	日
津田沼	津田沼	津田沼
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 6月テーマ 【仲夏の養生法】 心菜 体験オススメ	8:45-9:45 New あさヨガ 8月以降も継続予定 体験オススメ ito	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
11:30-12:45 やさしいエアヨガ 6/5・19 エアヨガリストラティブ 6/12・26 YASUKO	10:00-11:30 New リセットヨガ 90min 6月・7月限定 体験オススメ ito	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
19:00-20:15 ベーシックヨガ 体験オススメ AYUMI	11:45-12:45 エアピラティス 6/27のみ開講 RIE	11:30-12:45 経絡ヨガ ～丹田集中～ 6/21 休講 KEI
20:30-21:45 ヴァンヤサフロー AYUMI	13:00-14:15 エアヨガベーシック 6/27のみ開講 RIE	13:00-14:15 経絡ヨガ ～整える～ 6/21 休講 体験オススメ KEI

**津田沼土曜日に懐かしの  
ito先生復活!** 津田沼

- inStyle RYT200 修了
- キッズヨガ指導者養成講座 修了
- チェアヨガ指導者養成講座
- 神経系顔ヨガ指導者養成講座

◇土曜 8:45-9:45 「あさヨガ」  
自分の体にたくさん触って、硬さやつ  
っぱり、柔らかさやゆるみを確認な  
がら、外に向きがちな意識を自分の体  
に向けていきます。心と身体を整えて  
いく力を育てていきましょう。たくさ  
ん触れてあげた身体でゆっくりとポー  
ズをとっていきます。

◇土曜 10:00-11:30 (90分) 「リセッ  
トヨガ」  
いのちを守ってくれている自律神経の  
バランスを整えていくようなクラスで  
す。後半の15分間はただ静かに座る時  
間(瞑想)にします。身体を動かしたあ  
との安定した呼吸と心と身体で、過去  
も未来も手放して座ります。『今こ  
こ』に居続ける練習です。ただ座ること  
に集中してみましょう。

金	土	日
津田沼	津田沼	津田沼
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 6月テーマ 【仲夏の養生法】 心菜 体験オススメ	8:45-9:45 New あさヨガ 8月以降も継続予定 体験オススメ ito	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
11:30-12:45 やさしいエアヨガ 6/5・19 エアヨガリストラティブ 6/12・26 YASUKO	10:00-11:30 New リセットヨガ 90min 6月・7月限定 体験オススメ ito	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
19:00-20:15 ベーシックヨガ 体験オススメ AYUMI	11:45-12:45 エアピラティス 6/27のみ開講 RIE	11:30-12:45 経絡ヨガ ～丹田集中～ 6/21 休講 KEI
20:30-21:45 ヴァンヤサフロー AYUMI	13:00-14:15 エアヨガベーシック 6/27のみ開講 RIE	13:00-14:15 経絡ヨガ ～整える～ 6/21 休講 体験オススメ KEI

土	日
津田沼	津田沼
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 6月テーマ 【仲夏の養生法】 心菜	10:00-11:15 K リラックスヨガ チャンドリカ明子 Last Run
11:30-12:45 やさしいエアヨガ 6/5・19 エアヨガリストラティブ 6/12・26 YASUKO	11:30-12:45 K からだ変えるヨガ 真亜子 6/28 心菜「初めての経絡ヨガ」 体験オススメ 鍼灸師
19:00-20:15 ベーシックヨガ 体験オススメ AYUMI	13:00-14:15 K 気血めぐりヨガ 6月テーマ 【仲夏の養生法】 心菜 OL

日	月
津田沼	津田沼
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 6月テーマ 【仲夏の養生法】 心菜	10:00-11:15 K エアヨガ(ビギナー) SAiCO 6/17 AYAKA 季節の養生ヨガ 体験オススメ
11:30-12:45 やさしいエアヨガ 6/5・19 エアヨガリストラティブ 6/12・26 YASUKO	11:30-12:45 K ヨガボディLAB アーサナプラクティス 6/3・17 6/10・24 RIE 体験オススメ RYT500
19:00-20:15 ベーシックヨガ 体験オススメ AYUMI	13:15-14:15 パーソナル 60 SAiCO (別料金・予約制)

**6/28日 11:30 心菜先生の  
特別レッスン「初めての経絡ヨガ」** 千葉

大人気の《経絡ヨガ》ですが、そもそも  
《経絡》って何? それを使ったヨガって  
何? —今さら聞けない“ツボ”や“気”の世界  
を、東洋医学をわかりやすく紐解きなが  
ら、KIMIKO先生がやさしく解説&レッスン  
していただきます。

「なんとなく不調…」  
「身体が重い・巡りが悪い気がする」  
「普通のヨガとの違いを知りたい」  
そんな方にもおすすめの、“学びながら整う”  
特別クラスです。

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。

**New** 新しいクラス

**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

先生の変更はなく  
時間帯や内容のみ変更

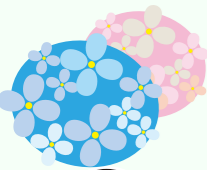
〇〇〇ヨガ ヨガスタジオからの  
オンライン中継クラス

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。

千葉セレクトスタジオ  
K KINO 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





# 2026年6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

月	火	水	木	金	土	日
6/1 メンテナンス休館日	オンライン	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	能見台	7:30-8:15 からだ、こころを 耕す朝ヨガユリ	能見台	能見台	6:15-7:00 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 6/24代行 ユキエ OL	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 6/24代行 ユキエ	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 6月テーマ 【仲夏の養生法】 心菜	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 6月テーマ 【仲夏の養生法】 体験オススメ 心菜	9:00-9:45 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				9:00-9:45 やさしく整う Sunny Yoga tsune
						10:00-11:15 ベーシック ハタヨガ NORI
						
						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 6月テーマ 【仲夏の養生法】 心菜
						

## 心菜先生「気血めぐりヨガ」 6月テーマは【仲夏の養生法】

6/21は“夏至”一年で一番日照時間が長い日。ですが日本は梅雨の時期ですのであまり実感が持てないですね。適度な運動で気血をめぐらし、湿のたまりにくい体作りをしていきましょう。



- ◆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



20:00-20:45  
季節の養生ヨガ  
ひかる



19:00-20:15  
エアヨガ ビギナー  
6/5・19  
体験オススメ

Last Run

リセット・ピラティス  
イツロー 6/12・26

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