

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	K 10:00-11:15 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	K 11:30-15:00 RYT200	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
	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)	G 19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ 6/9 休講 AJICO OL	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

水	木
津田沼	千葉セレクト
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	K 10:00-11:30 シンキングボウル セラピードックスヨガ RIE 体験オススメ RYT500
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	11:45-12:45 ヨガボディLAB アーサナプラクティス RIE 6/3・17 6/10・24 体験オススメ RYT500
13:15-14:15 パーソナル 60 SAiCO (別料金・予約制)	G 19:00-20:15 アライメント ハタヨガ 祐
19:30-20:45 フローヨガ SAYURI 体験オススメ	

木	金
津田沼	千葉セレクト
10:00-11:15 プロップス サポートヨガ Shira 6/25 休講 体験オススメ	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
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	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
19:15-20:15 スヴァディヤーヤ 6/18 休講 体験オススメ YASUKO	19:00-20:15 ベーシックヨガ AYUMI 体験オススメ
20:00-20:45 季節の養生ヨガ ひかる	20:30-21:45 ヴァンヤサフロー AYUMI

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 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 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 AYUMI 体験オススメ	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
	14:30-15:45 ヨガアスレティクス SATOMI RYT500	13:00-14:15 気血めぐりヨガ 6月テーマ 【仲夏の養生法】 心菜 OL

土	日
津田沼	千葉セレクト
8:45-9:45 あさヨガ 8月以降も継続予定 体験オススメ ito	K 8:45-9:45 朝ヨガ 6/6 休講 YUUKI
10:00-11:30 リセットヨガ 90min 6月・7月限定 体験オススメ ito	9:00-9:45 身体を整える朝ヨガ ひかる
11:45-12:45 エアピラティス 6/27のみ開講 RIE	10:00-11:15 リラックスヨガ チャンドリカ明子
13:00-14:15 エアヨガベーシック 6/27のみ開講 RIE	11:30-12:45 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
14:30-15:45 ヨガアスレティクス SATOMI RYT500	13:00-14:15 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	千葉セレクト
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	10:00-11:15 リラックスヨガ チャンドリカ明子
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	11:30-12:45 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
11:30-12:45 経絡ヨガ ～丹田集中～ 6/21 休講 KEI	13:00-14:15 気血めぐりヨガ 6月テーマ 【仲夏の養生法】 心菜 OL
13:00-14:15 経絡ヨガ ～整える～ 6/21 休講 体験オススメ KEI	



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。

- 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

Last Run 今月で終了のクラス

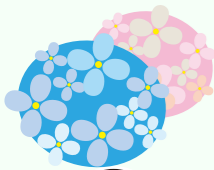
体験オススメ 初心者・体験の方に
オススメ

★ 先生の変更はなく
時間帯や内容のみ変更

○○○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。






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

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	オンライン
6/1 メンテナンス休館日							6:15-7:00 ハートフルネス朝ヨガ RISA
能見台	オンライン 7:30-8:15 目覚めのヨガ かずな	能見台	オンライン 7:30-8:15 からだ、こころを 耕す朝ヨガユリ	オンライン	能見台	オンライン 9:00-9:45 身体を整える朝ヨガ ひかる	9:00-9:45 やさしく整う Sunny Yoga tsune
 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】 体験オススメ 心菜	 10:00-11:15 ベーシック ハタヨガ NORI	 10:00-11:15 やさしく整う Sunny Yoga tsune
		11:30-12:45 陰ヨガ ユキエ 体験オススメ				 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 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

20:15-21:00
フェイシャルヨガ
かずな

リセット・ピラティス
イツロー 6/12・26

- 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