

2026年9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

インド



月	火	水	木
9/7メンテナンス休館日 9/21は祝日プログラム	9/22は祝日プログラム	9/23は祝日プログラム	
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 11:30-15:30	
19:00-20:15 アライメント ハタヨガ 祐	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)	RYT200	
		G 19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ AJICO OL	

水	木
9/23は祝日プログラム	
津田沼	千葉セレクト
	R 9/2・9・30 K 9/16 (代行)
10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) SAiCO 9/16 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 9/16代行 体験オススメ RYT500
11:30-12:45 マインドフル ヨガ SAiCO 9/16 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 9/16代行 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

木
9/23は祝日プログラム
津田沼
7:30-8:15 からだ、こころを 耕す 朝ヨガ ユリ
10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック ユキエ 9/2代行
G 19:15-20:15 スヴァディヤーヤ 9/17 休講 体験オススメ YASUKO
20:00-20:45 季節の養生ヨガ ひかる

ヨガ&瞑想リトリート

～RIE先生と巡る生と死、そして心を見つめる旅～

生と死、そして心を見つめる7日間。バラナシとブッダガヤの二大聖地を巡り、RIE先生とともにヨガ・瞑想・ガンジス川・マハーボディ寺院など特別な体験を楽しむヨガリトリートです。



2027年2月24日(※)～3月2日(※) [7日間] | デリー・ブッダガヤ・バラナシを訪問

今年もやります「千葉ヨガ祭」！

＜千葉ヨガ祭＞は、2026年で4回目の開催を迎えます。千葉県内のヨガスタジオ、ヨガインストラクター、ボランティアスタッフが力を合わせて



つくる、千葉県最大級のヨガイベントです。今年も注目のインストラクターによるヨガレッスンをはじめ、ここでは体験できない企画を多数開催！さらに今年からは、キッチンカーや露店、物販・ワークショップなど30店舗を超えるお店が集まる＜千葉蓮（ハス）マルシェ＞（RIE先生命名）も登場します。昨年大盛り上がりとなった＜みんなでヨガ＞に加え、好きなときに自由にヨガを楽しめる＜誰でもヨガスペース＞、ド派手なウエアでお馴染みのJUNKO先生に誰でも変身できる＜誰でもJUNKO先生＞など、楽しい企画が盛りだくさん！



千葉蓮マルシェ

「ヨガが好き！」という方はもちろん、ヨガ初心者や、買い物・グルメを楽しみたい方も大歓迎。ご家族やお友達をお誘い合わせのうえ、ぜひ遊びに来てください！

2026年10月4日(日) (雨天の場合は10/18(日))
さんばしひろば (千葉みなと駅から徒歩3分)

金
津田沼
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 9月テーマ 【仲秋の養生法】 体験オススメ 心菜
11:30-12:45 やさしいエアヨガ 9/4・18 エアヨガリストラティブ 9/11・25 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

土
津田沼
8:45-9:45 あさヨガ ito 体験オススメ
10:00-11:30 リセットヨガ 9/12・19・26 Asa 第一土曜の9/5のみ 芯を育むストレッチヨガ
11:45-13:00 アクティブヨガ 第一土曜の9/5のみ Asa
13:15-14:15 癒しのエアヨガ (低空) 第一土曜の9/5のみ Asa
14:30-15:45 ヨガアスレティックス SATOMI RYT500

日
津田沼
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 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 経絡ヨガ～丹田集中～ 9/20・27 休講 KEI
13:00-14:15 経絡ヨガ～整える～ 9/20・27 休講 KEI

日
千葉セレクト
9:00-9:45 やさしく整うSunny Yoga tsune
11:30-12:45 からだ変えるヨガ 真亜子 9/20代行 体験オススメ 鍼灸師
13:00-14:15 気血めぐりヨガ 9月テーマ 【仲秋の養生法】 心菜 OL

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

〇〇〇〇ヨガ

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。

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。



2026年9月 inStyle 能見台/オンライン レッスンスケジュール



お問合せ先
Mail : info@instyle.sc

月	火	水	木	金	土	日
9/7メンテナンス休館日 9/21は祝日プログラム	9/22は祝日プログラム	9/23は祝日プログラム				
能見台	オンライン	能見台	オンライン	オンライン	能見台	能見台
 7:30-8:15 目覚めのヨガ かずな	 7:30-8:15 からだ、こころを 耕す朝ヨガ ユリ	 8:00-8:45 やさしいヨガ 利田恵			 9:00-9:45 身体を整える 朝ヨガ ひかる	 Last Run 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 9/2代行 ユキエ OL	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 9/2代行 ユキエ		10:00-11:15 気血めぐりヨガ 9月テーマ 【仲秋の養生法】 心菜	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 9月テーマ 【仲秋の養生法】 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 陰ヨガ ユキエ 9/2代行 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
						13:00-14:15 気血めぐりヨガ 9月テーマ 【仲秋の養生法】 心菜

ヨガ&瞑想リトリート

インド

～RIE先生と巡る生と死、そして心を見つめる旅～

生と死、そして心を見つめる7日間。バラナシとブッダガヤの二大聖地を巡り、RIE先生とともにヨガ・瞑想・ガンジス川・マハーボディ寺院など特別な体験を楽しむヨガリトリートです。



2027年2月24日(※)～3月2日(※)
[7日間] | デリー・ブッダガヤ・バラナシを訪問



心菜先生「気血めぐりヨガ」 9月テーマは【仲秋の養生法】



秋が本格的となり朝夕霧が宿ようになります。腎気が不足し高齢者や虚弱な方は、手足の冷え、頻尿、疲れなどの症状が始めます。夕方頃の足湯や腎と繋がる“耳”のマッサージもこの季節の大切な養生法です。



◆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



20:00-20:45
季節の養生ヨガ
ひかる

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



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

Last Run

今月で終了のクラス

New

新しいクラス