

2026年10月 inStyle 津田沼/千葉/オンライン レッスンスケジュール

info@instyle.sc https://instyle.sc

津田沼スタジオ：船橋市前原西2-22-5松田第三ビル205

千葉スタジオ：千葉市中央区新田町14-27ワールドビル千葉2F



10/5 メンテナンス休館日

10/12 祝日プログラム

津田沼

10:00-11:15
やさしい逆引きヨガ解剖学
鍼灸師・柔道整復師
森文代

19:00-20:15
アライメント
ハタヨガ
祐

火

津田沼

10:00-11:15
Moon Cycle
Yoga
TOMOKO

体験オススメ 11:30-12:45
スローダウン&
リストラティブ
TOMOKO

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)

水

津田沼

体験オススメ 10:00-11:15
エアヨガ (ビギナー)
SAiCO
10/21 AYAKA 季節の養生ヨガ

体験オススメ 11:30-12:45
マインドフルヨガ
SAiCO
10/21 AYAKA リフレッシュフロー

13:15-14:15
パーソナル 60
SAiCO
(別料金・予約制)

体験オススメ 19:30-20:45
フローヨガ
SAYURI

木

千葉

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
10/21代行

体験オススメ 19:15-20:15
スヴァディヤーヤ
10/15 休講
YASUKO

金

津田沼

体験オススメ 10:00-11:15
気血めぐりヨガ
10月テーマ
【晩秋の養生法】
心菜

体験オススメ 11:30-12:45
やさしいエアヨガ
10/16・30
エアヨガリストラティブ
10/9・23
YASUKO 10/2代行

体験オススメ 19:00-20:15
ベーシックヨガ
AYUMI

20:30-21:45
ヴィンヤサフロー
AYUMI

土

津田沼

体験オススメ 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
Asa 第一土曜の10/3のみ
芯を育むストレッチヨガ

11:45-13:00
アクティブヨガ Asa 10/3
スティックバンドヨガ RIE 10/24

13:15-14:15
癒しのエアヨガ (低空) Asa 10/3
エアピラティス RIE 10/24

14:30-15:45
ヨガアスレティックス
SATOMI RYT500

日

津田沼

体験オススメ 10:00-11:15
フロアヨガ SAYURI 10/4
10/11 休講
優しいピラティス RISA
10/18からレギュラーSTART

11:30-12:45
経絡ヨガ～丹田集中～
10/4・18 休講
KEI

体験オススメ 13:00-14:15
経絡ヨガ～整える～
10/4・18 休講
KEI

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。

お待たせし過ぎました！千葉スタジオが 新しい場所で再スタートします。 10/1会員OPEN-10/24一般OPEN

これまでレンタルスタジオでのレッスンにご協力いただき、誠にありがとうございました。期間中も通常の自然減を除けば、ほとんど退会者もなく通い続けてくださり、千葉でのレッスンを支えていただいたことに心より感謝しています。



新しいスタジオを探すため、これまで何箇所も物件を調べ、問い合わせや内見を重ねてきましたが、条件・賃料・広さ・場所などを考えると、なかなか「ここなら」という場所に巡り合えませんでした。

そんな中、**レンタルスタジオでの運営にも限界**を感じ、今いる会員さんがこれまでと大きく環境を変えずに通えることを優先して、今回の場所に決めました。

場所は、以前の誠寿ビル近く、**公園を挟んだカレー屋さんの向かいにある小さなビル**。「ワールドビル」という名前が恥ずかしいくらい（笑）、小さくて古いビルです。決して理想のスタジオではありませんが、馴染みのあるこの場所を、まずは千葉の新しい拠点としてスタートします。

10月1日から会員の皆さんにご利用いただきながら、私たち自身で少しずつ手を加え、スタジオを作っていきます。体験会など含めた**一般の方へのお披露目は10月24日**から。

日々変化していくスタジオの姿も楽しみながら、また千葉と一緒にヨガを楽しんでいきましょう！

代表 小西繁幸



これまで千葉スタジオを支えてくださっ た千葉スタジオ利用の皆様へ

千葉スタジオの運営方法が変わる中でも、inStyleを離れずに通い続けてくださった皆様には、本当に感謝しています。その感謝の気持ちを込めて、新しい千葉スタジオのオープンから1年間、会員様限定のサービスをご用意しました。

【1】セルフドリンクカウンターの設置

浄水式サーバーを設置し、水・白湯・お茶を自由にご利用いただけるセルフドリンクカウンターをご用意します。※ご利用後の後片付けまで、セルフでお願いいたします。（10月上旬から）



イメージ

【2】レンタルヨガマット無料（10/1より）

※使用後の消毒・収納までお願いいたします。

【3】お預かりマットサービス無料（10/1より）

※使用後の消毒・収納・管理までお願いいたします。

【4】駐車料金を1回につき50円補助（10/1より）

お車でお越しの会員様には、1回のご利用につき50円を補助いたします。

ささやかなサービスではありますが、これまで千葉スタジオを支えてくださった皆様への感謝を込めたものです。来年9月末日までの1年間、千葉スタジオ限定のサービスとしてご利用いただけます。

これからも、気軽に立ち寄れて、気持ちよくヨガを楽しんでいただけるスタジオにしていきたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします

日曜KUMIKO先生の アシュタンガヨガが千葉に戻ってくる

千葉スタジオOPENに合わせて、KUMIKO先生のアシュタンガヨガが、千葉スタジオに戻ってきます。クラス名も内容もそのままですので、今まで津田沼では通えなかった人や、気になってた人も、これを機会にご参加ください。



千葉

【千葉】毎週日曜 8:30-アシュタンガ
ヨガレッドプライマリー／10:00-アシュタンガヨガ
ハーフプライマリー | KUMIKO

MIZUE先生クラスが金曜にお引 越し！1本から2本へ増設♪

ゆるっと筋トレ；きつすぎない・でもしっかり効く”がテーマの、やさしい筋力アップクラスです。加齢とともに落ちやすい脚・お尻・体幹の筋トレと、肩や股関節を安定させる軽いエクササイズを中心にを行います。続けることで、毎日の動きがラクに。運動が苦手な方や久しぶりに体を動かす方にもおすすめ。じんわり効かせて、姿勢改善や疲れにくい体づくりにもつながります。“ゆるっと”始めて、“しっかり”元気に。筋肉貯金、はじめましょう。 ※ヨガでもピラティスでもありません



千葉

【千葉】毎週金曜 10:00-11:15パワーヨガ／11:30-12:45
陰ヨガ・ゆるっと筋トレを隔週 | MIZUE

土曜の津田沼とオンラインに、RISA先 生のピラティスクラスが登場！

「ピラティスって難しそう…」という方へ。呼吸を大切にしながら、身体をゆっくりほぐし、簡単な動きから少しずつ始めていきます。頑張りすぎず、自分のペースで。レッスンの後に「身体が少し軽くなった」と感じられるような時間を一緒に作りましょう。



津田沼

オンライン

【自己紹介】もともと身体を動かすことが得意だったわけではありませんが、ヨガやピラティスを通して、自分の身体と向き合うことの心地よさを知りました。「運動はちょっと苦手」「難しいことはできないかも」という方にも、安心して楽しんでいただけるよう、わかりやすく丁寧なレッスンを心がけています。

一緒に無理なく、少しずつ身体を動かしていきましょう♪

【津田沼】毎週日曜10:00-11:15 優しいピラティス | RISA

YUUKI先生の千葉・土曜クラス が2本連続枠に変更

今まで数時間の間があったYUUKI先生クラス。「Ayurvedic Nidora」を繰り上げる形で連続に配置。朝8時45から2本連続で受講でき、午後はFreeにできるので是非ご参加ください。



千葉

【千葉】毎週土曜8:45-9:45 朝ヨガ、10:00-11:15 Ayurvedic Nidora | YUUKI

ヨガする人の「発酵調味料を仕込む会」 ～からだがよろこぶ、手作りの調味料をつくる時間～

発酵調味料は、素材のうまみを引き出し、毎日の料理をもっと手軽にしてくれる調味料です。

今回は、**玉ねぎ麹・塩麹・醤油麹**の3種類を仕込むワークショップ。ドレッシングや肉・魚の下味、炒め物、パスタなど、毎日の料理にすぐ使える活用法も紹介します。



- 玉ねぎ麹：甘みとコクが加わり、炒め物やスープ、ドレッシングにも
- 塩麹：素材をやわらかくし、うまみを引き出す万能調味料
- 醤油麹：深いコクと香りで、和洋中どんな料理にも使えます
※作った調味料は、ご自宅で発酵させます。

【千葉】11/7(土)11:45-13:45 | 月会員参加費無料（チケット
会員1回分消化）+材料費1,500円 | 定員5名

津田沼

10/12（月・スポーツの日）祝日特別プログラム

スポーツの日の祝日特別プログラムは、森文代先生による「疲労回復 × 全身バランス」をテーマにした「下半身の重だるさをリセット」を行います。

【津田沼】⑧10:00-11:15 逆引き解剖学 | 森文代



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～

今回訪れるのは、「死と祈りの聖地」バラナシと、「悟りと瞑想の聖地」ブッダガヤ。



インド

バラナシでは、夜明けのガンジス川をボートで巡り、祈りが息づくガートや迷宮のような旧市街へ。

ブッダガヤでは、お釈迦様が悟りを開いた地で瞑想し、世界中から集まる僧侶や巡礼者の祈りに触れます。

そして旅の中では、現地の先生に加えてRIE先生によるヨガ・瞑想も。観光だけではない、ヨガと瞑想を通じて、生と死、祈り、静寂、そして「今をどう生きるか」を見つめる7日間です。

ヨガ発祥の地インドでしか得られない気づきを、一緒に体験してみませんか。



2027年2月24日(木)～3月2日(火) [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」！

千葉みなと

<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はじめ、ここでしか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！

「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)）会場への入場は無料 | （前売り券）1日フリーチケット¥5,500／1クラス券¥2,200、（当日券）1日フリーチケット¥6,500／1クラス券¥2,500 | さんばしひろば（千葉みなと駅から徒歩3分）





2026年10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
10/5 メンテナンス休館日 10/12 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
						
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 10/21代行 ユキエ OL	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 10/21代行 ユキエ	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 10月テーマ 【晩秋の養生法】 心菜	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 10月テーマ 【晩秋の養生法】 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 10/21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 10月テーマ 【晩秋の養生法】 心菜

10/12 (月・スポーツの日) 祝日特別プログラム 美しい姿勢から美しい歩行へ

正しい歩行って？
正しい歩行が正しい
姿勢に？

それとも正しい姿勢
が正しい歩行にな
る？ご存知ですか？

私達は 2 足の歩く動
物です今回は普段の
FR ピラティスのエクササイズから美しい若々
しい歩行まで正しい歩行とは？の疑問にお答
えしながらを体感していただこうと思ってい
ます！どなたでもお気軽にご参加ください



心菜先生「気血めぐりヨガ」 10月テーマは【晩秋の養生法】



暑さも和らぎ本格的
な“秋”が始まりま
す。空気が乾燥して
皮膚が痒くなったり
シワがきになったり、
喉が渇きやすくなり
ます。空咳や痰、便
秘などの症状もでや
すくなります。汗の
かぎすぎに注意をして、適度な運動でリフレ
ッシュしていきましょう。



- ◆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

- 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

【能見台】10/12(月) 10:00-11:15