2026年11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

11/2メンテナンス休館日
11/23祝日特別プログラム

月

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

11/3 お休み

津田沼	千葉	オンライン
10:00-11:15 Moon Cycle Yoga TOMOKO	10:00-14:00 RYT200	7:30-8:15 目覚めのヨーガ かずな
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）		
	19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ AJICO OL	19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ AJICO

水

津田沼	千葉	オンライン
体験オススメ 10:00-11:15 エアヨガ（ビギナー） SAiCO 11/18 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 RYT500	7:30-8:15 からだ、こころを 耕す 朝ヨガ　ユリ
体験オススメ 11:30-12:45 マインドフル ヨガ SAiCO 11/18 AYAKA リフレッシュフロー	11:45-12:45 ヨガボディLAB 11/4・18 アーサナプラクティス 11/11・25 RIE RYT500	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック ユキエ 11/4代行
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	19:00-20:15 アライメント ハタヨガ 祐	

木

千葉	オンライン
	8:00-8:45 やさしいヨガ 利田 恵
体験オススメ 19:15-20:15 スヴァディヤーヤ 11/19 休講 YASUKO	20:00-20:45 季節の養生ヨガ ひかる

金

津田沼	千葉	オンライン
体験オススメ 10:00-11:15 気血めぐりヨガ 11月テーマ 【初冬の養生法】 心菜	10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 11月テーマ 【初冬の養生法】 心菜
体験オススメ 11:30-12:45 やさしいエアヨガ 11/6・20 エアヨガ リストラティブ 11/13・27 YASUKO	11:30-12:45 陰ヨガ 11/6・20 ゆるっと筋トレ 11/13・27 MIZUE	
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	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

心菜先生「気血めぐりヨガ」
11月テーマは【初冬の養生法】

冬の３ヶ月「閉蔵（へいぞう）」の季節が始まります。秋に貯めた陽気を逃さないようにしていきましょう。手足が冷たくなる季節です。腎の養生法に努め、体を温め熱エネルギーをアップしていきましょう。

土

津田沼	千葉	オンライン
8:45-9:45 あさヨガ ito	8:45-9:45 朝ヨガ YUUKI 11/28代行	9:00-9:45 身体を整える 朝ヨガ ひかる 11/14休講
10:00-11:30 90min ito 11/14・21・28 リセットヨガ Asa 第一土曜の11/7のみ 芯を育むストレッチヨガ	10:00-11:15 Ayurvedic Nidra アーユルヴェーディック・ニドラ YUUKI 11/28代行	
11:45-13:00 アクティブヨガ Asa 11/7 スティック バンドヨガ RIE 11/21	11/14　11:45-13:45 ヨガする人の 「発酵調味料を仕込む会」sano	
13:15-14:15 癒しのエアヨガ（低空） Asa 11/7 エアピラティス RIE 11/21	14:30-15:45 ヨガ アスレティックス SATOMI RYT500	

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ご紹介します。
【千葉】11/14㊏11:45-13:45｜月会員は材料費のみ、チケット会員は１回分消化+材料費1,500円｜定員５名
※日程が変更されています

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。

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

日

津田沼	千葉	オンライン
体験オススメ 8:30-9:45 朝のハタフロー MIKURI New 11/8～	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	8:30-9:45 朝のハタフロー 11/8～ New MIKURI
体験オススメ 10:00-11:15 優しい ピラティス RISA	10:00-11:15 アシュタンガ ハーフ プライマリー KUMIKO	10:00-11:15 やさしい ピラティス RISA
11:30-12:45 経絡ヨガ～丹田集中～ 11/22・29 休講 KEI	11:30-12:45 姿勢改善 ピラティス 11/8～ MIKI New	
体験オススメ 13:00-14:15 経絡ヨガ～整える～ 11/22・29 休講 KEI	体験オススメ 13:00-14:15 気血めぐりヨガ 心菜 OL	13:00-14:15 気血めぐりヨガ 11月テーマ 【初冬の養生法】 心菜

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ゃらない場合は、オンラインクラスも休講とさせていただきます。

インスタイルデビューとなるMIKI先生による、姿勢を整えるピラティスクラスが千葉・日曜に誕生！

千　葉

呼吸に合わせて丁寧に身体を動かし、腹部・背部・股関節・肩甲帯などをバランスよく整えていきます。初めての方も安心して、ご自身のペースで取り組めるクラスです。日常生活でも心地よく動ける身体を目指しましょう！

［自己紹介］
幼少期よりバレエを学び、海外バレエ団で活動後に帰国。バレエ指導の経験を活かし、ピラティスを通じて幅広い視点から身体について学びを深めています。現在はSTOTT　PILATESのメソッドを学び、呼吸・身体のアライメント・体幹の安定性を重視。一人ひとりに寄り添い、日常生活につながる身体づくりをサポートします。
RYT200修了｜アーユルヴェーダアドバイザー｜腸活アドバイザー｜STOTT Pilates リフォーマー/マット修了

【千葉】11/8から開講｜毎週日曜11:30-12:45
姿勢改善ピラティス｜MIKI

津田沼の朝8:30、ゆっくり身体を目覚めさせるヨガクラスが誕生。オンライン併用クラスです。

オンライン　津田沼

呼吸と動きを連動させながら、流れるように全身を心地よく動かしていきます。呼吸を深め、エネルギーを満たした後は、静けさの中で本来の自分に還る時間を。身体の声に耳を傾け、心と身体をつなぐひとときを過ごしましょう。

［自己紹介］
ヨガを続けてきて良かったことのひとつは、人をより好きになれたこと。ありのままの自分を認め、心がオープンになることで、人との関わり方も変わりました。余計なものを手放し、「今ここにある心地よさ」を感じられる時間を、皆さんと共有していきたいと思っています。
inStyle全米ヨガアライアンスRYT200　修了｜骨盤ヨガ指導者養成修了｜シニアヨガ指導者養成修了

【津田沼】11/8から開講｜毎週日曜8:30-9:45 朝のハタフロー｜MIKURI

11/23（月・勤労感謝の日）は、ito先生の祝日特別プログラムです。

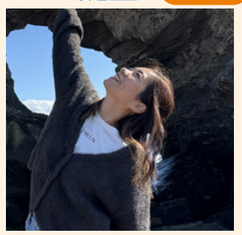
10:00-11:15 ととのいヨガ
11:30-12:45 ゆっくり太陽礼拝

2026年11月 inStyle 能見台/オンライン レッスンスケジュール

info@instyle.sc https://instyle.sc
能見台スタジオ：神奈川県横浜市金沢区能見台通3-9
サンパレス谷津坂102

月	火	水	木	金	土		日	
11/2メンテナンス休館日 11/23 祝日プログラム	11/3 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	オンライン	能見台	オンライン
	7:30-8:15 目覚めのヨーガ 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		New 8:30-9:45 朝のハタフロー MIKURI 11/8～
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 11/4 代行 ユキエ OL	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 11/4 代行 ユキエ	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 11 月テーマ【初冬の養生法】 心菜	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 11 月テーマ【初冬の養生法】 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 やさしいピラティス RISA
		11:30-12:45 陰ヨガ ユキエ 11/4 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 11 月テーマ【初冬の養生法】 心菜
			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				

オンライン併用クラスが誕生 オンライン



呼吸と動きを連動させながら、流れるように全身を心地よく動かしていきます。呼吸を深め、エネルギーを満たした後は、静けさの中で本来の自分に還る時間を。身体の声に耳を傾け、心と身体をつなぐひとときを過ごしましょう。 **毎週日曜8:30-9:45 朝のハタフロー｜MIKURI**

11/3（火・文化の日）祝日特別プログラム｜イツロー

10:00-11:15 お目覚めヨガ

体が硬くても大丈夫。75 分かけて呼吸と共にゆっくり全身をほぐします。基本のポーズを丁寧に行い、朝の強張りをリセット。運動が苦手な方も心地よく心身を整えられます。

11:30-12:45 エアヨガビギナー

インスタイルならではのエアヨガクラス、男性インストラクターがサポートしますので、初めての方でも安心して、ご参加ください。

11/23（月・勤労感謝の日）祝日特別プログラム「ローラーや壁を使ってヨガのアーサナを深めよう」

普段使っている FR ピラティスのローラーや壁を使ってヨガのアーサナ（ポーズ）の力の方向性を明確にしてゆきますより安全に快適にご自身の身体が繋がり活性化してゆく事を体感してゆきましょう普段ヨガやピラティスをしない方もどなたでもお気軽にご参加ください

【能見台】11/23㈪ 10:00-11:15

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

心菜先生「気血めぐりヨガ」11 月テーマは【初冬の養生法】

冬の 3 ヶ月「閉蔵（へいぞう）」の季節が始まります。秋に貯めた陽気を逃さないようにしていきましょう。手足が冷たくなる季節です。腎の養生法に努め、体を温め熱エネルギーをアップしていきましょう。

◆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

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