

# ゴールデンヨガウィーク

4/29(火)～5/6(火)

普段とは異なる特別感のあるレッスンをアイデアたっぷりに開催します

	千葉スタジオ	津田沼スタジオ	能見台スタジオ	オンライン
4/29 昭和の日 (火)	TOMOKO 10:00-11:15 TOMOKO moon cycle yoga RIE 11:30-12:45 TOMOKO リストラティブヨガ&ヨガニドラ	10:00-11:15 TOMOKO moon cycle yoga 11:30-12:45 TOMOKO リストラティブヨガ&ヨガニドラ	SAiCO 10:00-11:15 SAiCO 「無」にならない瞑想ヨガ ユキエ 11:30-12:45 ユキエ 心とツナガル 『呼吸と瞑想』	7:30-8:15 かずな 目覚めのヨーガ ユリ 10:00-11:15 ユキエ 身体とツナガル
30 (水)	10:00-11:15 RIE 天使のヨガ2025 シンギンボウル&アロマ 11:30-14:00 (2.5h) RIE 悪魔のヨガ2025	10:00-11:15 SAiCO 「無」にならない瞑想ヨガ 11:30-12:45 SAiCO 眠れるエアヨガ～ロングシャバーサナ	10:00-11:15 ユキエ 身体とツナガル 『快適なダウンドッグの作り方』 11:30-12:45 ユキエ 心とツナガル 『呼吸と瞑想』	7:30-8:30 ユリ 清らかな朝ヨガ60分 10:00-11:15 ユキエ 身体とツナガル
5/1 (木)	MIZUE 10:00-11:30 (1.5h) MIZUE パワーヨガ90 11:45-13:00 MIZUE 関節を安定させよう	10:00-11:15 心菜 経絡ヨガ～気滞体質～ 11:30-12:45 YASUKO treatment yoga	HANAKI 10:00-11:15 HANAKI デトックスリンパヨガ YASUKO MIYUKI	10:00-11:15 心菜 経絡ヨガ～気滞体質～ ひかる
2 (金)	8:45-9:45 MIKI 朝ヨガ～太陽礼拝スペシャル!!～ 10:00-11:15 MIKI お気軽マットピラティス 11:30-12:45 RIE エアヨガパーティ 13:00-14:15 RIE スティックバンド×エアピラ 14:30-15:45 SATOMI アームバランスにチャレンジするヨガ	8:45-9:45 MIYUKI 整えヨガwithキールタン 10:00-11:15 YURI アロマモーニングフローヨガ 11:30-12:45 YURI アロマとヴィンヤサフロー YURI 心菜	10:00-11:15 心菜 経絡ヨガ～気滞体質～ 11:30-12:45 心菜 経絡ヨガ～血瘀体質～ 心菜 KUMIKO	9:00-9:45 ひかる 優しい太陽礼拝フローヨガ ひかる
3 (土) 憲法記念日	8:45-10:00 KUMIKO アシュタンガヨガレッドプライマリー 10:15-11:30 KUMIKO アシュタンガヨガハーフプライマリー 11:45-13:15 CHIZU 歩くヨガ ※晴れなら外に出ますので、歩きやすいスニーカーでお越しください	8:45-9:45 AOI 気分ゆったりほぐしヨガ 10:00-11:15 AOI 心体すっきり爽快ヨガ 11:30-13:0 (1.5h) RIE 花瞑想とヨガ2025	10:00-11:15 心菜 経絡ヨガ～気滞体質～ 11:30-12:45 NORI リラックスフロー&ヨガニドラ AOI NORI	10:00-11:00 大津早香 背中とフェイスラインを美しくするヨガ 大津早香
4 (日) みどりの日	8:45-10:00 KUMIKO アシュタンガヨガレッドプライマリー 10:15-11:30 KUMIKO アシュタンガヨガハーフプライマリー 11:45-13:15 CHIZU 歩くヨガ ※晴れなら外に出ますので、歩きやすいスニーカーでお越しください	8:45-9:45 AOI 気分ゆったりほぐしヨガ 10:00-11:15 AOI 心体すっきり爽快ヨガ 11:30-13:0 (1.5h) RIE 花瞑想とヨガ2025	10:00-11:15 NORI エネルギーチャージヨガ 11:30-12:45 NORI リラックスフロー&ヨガニドラ AOI NORI	10:00-11:00 大津早香 背中とフェイスラインを美しくするヨガ 大津早香
5 (月) こどもの日	CHIZU 10:00-11:15 TOMOKO moon cycle yoga 11:30-12:45 TOMOKO リストラティブヨガ&ヨガニドラ	10:00-11:15 森文代 ヨガとFRピラティス 森文代	森文代	かずな 7:30-8:15 かずな 目覚めのヨーガ
6 (火) 振替休日	10:00-11:15 TOMOKO moon cycle yoga 11:30-12:45 TOMOKO リストラティブヨガ&ヨガニドラ	10:00-11:15 森文代 ヨガとFRピラティス 森文代	森文代	7:30-8:15 かずな 目覚めのヨーガ

※会員様の5月開催分のご予約は4/20から予約サイトにて受付開始となります。



inStyle

4/29 (火)

津田沼 | 10:00-TOMOKO moon cycle yoga (5/6千葉同じ)

4/28 (月) に新月を迎え 5/13 (火) の満月までのアクティブ期を、満ちゆくエネルギーを心と身体で感じながら安定と快適をテーマに楽しく動いていきましょう。

津田沼 | 11:30-TOMOKO リストラティブヨガ&ヨガニドラ (5/6千葉同じ)

リストラティブヨガでゆったりと身を委ねながら、ヨガニドラで心と身体の深い部分にアプローチし、内側からも外側からもリフレッシュしていきましょう。

オンライン | 7:30-かずな 目覚めのヨーガ (5/6オンライン同じ)

呼吸に合わせてゆっくりと体全体をほぐし、ポーズを行なっていきます。少しずつ体や内側が開いていく感覚をじっくりと味わえるクラスです。シンプルなポーズを中心に、お休みも入れながら行きますので、体が硬い、運動が苦手という方、体力に自信のない方、はじめての方でも安心してご参加いただけます。

4/30 (水)

千葉 | 10:00-RIE 天使のヨガ2025

心を癒し身体を整える。癒し振動と音、アロマが織りなす至福時間をお過ごしください。インスタイル会員様への感謝の気持ちを込めて、自律神経を整えるプチャアロマのプレゼントがあります。

千葉 | 11:30-RIE 悪魔のヨガ2025

80以上のアーサナを盛り込み、燃え尽きましょ！インスタイル恒例の1年間で最大発汗量のクラスです。

津田沼 | 10:00-SAiCO 「無」にならない瞑想ヨガ

瞑想は「無」になる印象がありますが、実は思考や想像力を活性化していく方法があるんです◎ゆったり体をほぐした後、心や体を落ち着かせるセルフケアに取り入れやすい瞑想を行ない緩んでいきましょう！

津田沼 | 11:30-SAiCO 眠れるエアヨガ

シャバーサナを布の中で深く味わうクラス。ストレッチ中心の動きと、逆転を長めにキープして血流促進や骨格のメンテナンスを楽しみます。

能見台 | 10:00-ユキエ 身体とツナガル

ダウンドッグは疲労回復や肩こり・腰痛の緩和に効果的ですが、苦手に感じる方も多いポーズです。「背中が丸くなる」「正しくできているかわからない」と悩む方のために、壁やプロップを使い、自分に合ったダウンドッグを見つけていきます。

能見台&オンライン | 11:30-ユキエ 心とツナガル

深い呼吸で体を回復し、心を整えましょう。まずは自分の呼吸を知ることから。瞑想的な陰ヨガで心を落ち着け、最後に10分間の瞑想タイム。初心者も安心して参加できます。

オンライン | 7:30-ユリ 清らかな朝ヨガ60分

浄化作用が高い朝の時間に骨盤や下腹部周辺を丁寧な動作と呼吸で巡らせていきます。GWの始まりを心地よく軽やかに迎えていきましょう。

5/3 (土)

千葉 | 8:45-MIKI 朝ヨガ〜太陽礼拝スペシャル!!〜

アレンジ満載の【太陽礼拝オンパレード】でウォーミングアップしましょう。(※休憩あり) ヴィンヤサ好き、早起きさん、GWを元気に過ごしたい方、スタジオでお待ちしています！

千葉 | 10:00-MIKI お気軽マットピラティス

今話題のピラティスを体験しませんか？マットと自重で全身をバランスよく鍛えます。ご自宅でもできるムーブメントもご紹介！気軽に楽しめるマットピラティスに触れてみましょう。

千葉 | 11:30-RIE エアヨガパーティー

ただ楽しく気持ちよく。ちょこっと技から普段やらない映えポーズなどお祭りのようにはしゃぎましょう！

千葉 | 13:00-RIE スティックバンド×エアピラ

骨格を整えるスティックバンドヨガと、身体の軸を作るエアピラがセットになりました。ヨガのアーサナではなく、【身体を整体する】クラスです。GW後半の身体のバランスを整えていきたい方へ！

千葉 | 14:30-SATOMI アームバランスにチャレンジするヨガ

前半は太陽礼拝で身体をあたためていきます。呼吸と身体の末端にまで意識を向けフローで動きながらアームバランスにチャレンジしていきます。アームバランスにチャレンジしてもなくても大量に汗をかく楽しんで頂けるクラスになります。

津田沼 | 8:45-MIYUKI 整えヨガwithキールタン

キールタン(歌う瞑想・ヨガ)を体験しませんか？恥ずかしさや音程を気にせず、ハーモニウムの音に合わせて心地よく声を出し、その後体を動かしていきます。

津田沼 | 10:00-YURI アロマモーニングフローヨガ

朝にぴったりの爽やかなアロマの香りとともに、ゆったりとしたフローで心地よい1日をスタートしましょう。

津田沼 | 11:30-YURI アロマとヴィンヤサフロー

アロマの香りに包まれながら、呼吸と動きを連動させたヴィンヤサで、全身を活性化しましょう！

能見台 | 11:30-心菜 経絡ヨガ〜血瘀体質〜

肩こりや頭痛があったり、目の下のクマが気になる時は「血めぐり」が悪く成っているかもしれません。経絡をゆっくりのばして血流改善をしていきましょう。

オンライン | 9:00-ひかる 優しい太陽礼拝フローヨガ

身体全体をほぐした後太陽礼拝とアレンジを加え、呼吸と体の動きを意識し流れるように動きます。GWの朝をスッキリ迎えたい方におすすめです。

5/4 (日)

千葉 | 11:45-CHIZU 歩くヨガ ※晴れなら外に出ますので、歩きやすいスニーカーでお越しください

「歩くヨガ」は、普段の散歩を全身運動に変える新しいヨガ。「人は足から死んでゆく」と言われるように、歩き方が健康を左右します。姿勢や呼吸を意識し、筋力・柔軟性を高めながら、美しい歩き方を身につけましょう。

津田沼 | 8:45-AOI 気分ゆったりほぐしヨガ

気持ちのいいGWに体をしっかりほぐしてメンテナンスをしていきます。ゆっくり呼吸をしながら丁寧に全身をマッサージやストレッチ。筋肉を柔らかくして血行を促します。

津田沼 | 10:00-AOI 心体すっきり爽快ヨガ

春と初夏のあいだ、体にどんどんエネルギーを感じる季節。心の赴くままに動いて心も体も軽やかに爽快にしています。最初はストレッチから徐々にアーサナに向かい最後はシャバーサナで深い心身のリラックスを感じましょう。

津田沼 | 11:30-RIE 花瞑想とヨガ2025

久しぶりの津田沼クラス。毎年GW恒例の花瞑想とヨガを今年もさせていただきます。この世は自然の摂理でできています。私たち自身も自然の一部。心身のチューニングができる時間を花と共に提供します。(おひとり様一輪のお花をプレゼントします)

能見台 | 10:00-NORI エネルギーチャージヨガ

GWの開放感とともに、体幹を意識しながら、全身をダイナミックに動かします。GW後の日常生活でも、疲れにくい心身をキープしていきましょう。

能見台 | 11:30-NORI リラックスフロー&ヨガニドラ

深い呼吸を意識しながら、全身に気が巡るように動いていきます。心身を整えてから、GW後にどんな自分で過ごしていきたいかを深層に根付かせます。

オンライン | 10:00-大津早香 背中とフェイスラインを美しくするヨガ

呼吸に合わせて体をほぐし、シンプルなポーズを行うクラス。少しずつ内側が開く感覚を味わいながら、お休みを入れつつ進めます。体が硬い方や初心者の方も安心してご参加いただけます。

5/5 (月)

津田沼 | 10:00--森文代 ヨガとFRピラティス

フォームローラーを用いたエクササイズを応用し、ヒト本来の正しい姿勢・骨格の特徴に合わせた身体の使い方を理解することで、安全かつ効果的にヨガのアーサナを深めることができます。

# inStyle

4/29 (火) ~ 5/6 (火)

# ゴールデン ヨガウィーク

5/2 (金)

千葉 | 10:00-MIZUE パワーヨガ90

長めのパワーヨガクラス。太陽礼拝を繰り返しながら多彩なポーズへ。自由に休憩OKなので、体力に不安がある方も安心。形にこだわらず発散したい方、動きたい方も一緒に楽しみましょう！

千葉 | 11:45-MIZUE 関節を安定させよう

ダイナミックな動きには柔軟性だけでなく安定性も重要。肩・背骨・股関節にフォーカスし、優しいエクササイズで動きを安定させます。日常にも活かせる内容をぜひお持ち帰りください。

津田沼&オンライン | 10:00-心菜 経絡ヨガ (5/3能見台同じ)

疲れやすかったり、イライラする事が増えている時は「血めぐり」が悪くなっているかもしれません。経絡を刺激して、発散していきましょう。

津田沼 | 11:30--YASUKO treatment yoga

マットヨガと低空エアヨガリストラティブを組み合わせたプログラム。布に包まれながら心も解放。デジタルデトックスし、考えずジャッジしない贅沢な時間を過ごしましょう。

能見台 | 10:00--HANAKI デトックスリンパヨガ

リンパマッサージとヨガのポーズでリンパの流れを促してむくみや疲れをとりましょう。下半身〜お腹〜上半身とほぐし、顔ヨガで顔周りもスッキリを目指します。