



2019年1月 inStyle 千葉スタジオスケジュール

体験のお申込み・レッスンのお問合せは、下記までお気軽に ☎043-242-3822

✉ chiba@instyle.sc 千葉市中央区新田町 10-15 誠寿ビル 5F

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

90 min 90分のロングクラスです

New 新しい先生の新しいクラスです

Last Run 今月で終了のクラスです。翌月から違う先生のクラスが始まります

予約制 予約が必要です 体験オススメ 体験・初心者の方にもオススメ

★ 先生は同じですが、内容や発汗量に変更があったクラス

月	火	水	木	金	土	日	
休館日	10:15-11:30 朝のヨガ 体験オススメ SAICO	10:00-11:15 デトックスフローヨガ relax 体験オススメ RIE	10:00-11:15 イシュタヨガ Lv.1 体験オススメ MITSUYO	10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE	10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) MOE 予約制 体験オススメ	10:15-11:30 ハタヨガ Calm 体験オススメ Miho	
	11:45-13:00 エアヨガ (ビギナー) SAICO 予約制 体験オススメ	11:30-12:45 デトックスフローヨガ active RIE	11:30-13:00 イシュタ & リストラティブ 90 min 予約制 MITSUYO	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE	11:30-13:00 ヴィンヤサクラマヨガ TAKUMI 90 min	11:45-13:00 ハタヨガ Active Miho NEW	
	13:15-14:30 経絡ヨガ ~整える~ 体験オススメ KEI	13:00-14:15 【コミュニティクラス】 (発汗量小) 予約制 Maru	千葉スタジオのエアヨガは差額無しでご利用いただけます。(通常ヨガと同じ扱い) ただし前日13時までに予約がない場合は閉講とさせていただきますのでご注意ください。		13:15-14:45 ホリスティックヨガ 体験オススメ JIN	12:15-12:45	13:15-14:30 やさしいコア yoga 体験オススメ SAYURI
		前日の13時までに予約数0人の場合は、休講とさせていただきますのでご了承ください。	受付スタッフは不在です。お金のやり取りや手続き関連はできません。(マットレンタルとお水の販売は可ですが、おつりの無いように配慮いただけると助かります) また、防犯上施錠をしますので、遅刻はご遠慮ください。		15:00-16:30 マインドフルネスヨガ 動・静 体験オススメ YUKKO	15:15-15:45 16:00-16:30	14:45-16:00 ヨガ Q&A MIZUE 1/13・20・27のみ開講
	18:30-19:45 ベーシックヨガ 体験オススメ SATOKO	18:30-19:45 エアヨガ (ベーシック) 予約制 SAICO	18:30-20:00 デトックスフロー X エアリストラティブ 90 min 体験オススメ 予約制 RIE	18:30-19:45 エアヨガ (ビギナー) MASAKO 予約制 体験オススメ	4日金の夜はお休み		SATOKO 先生のレギュラー化で人気メソッド「BORN TO YOG」継続! 【千葉】ベーシックヨガ 18:30~19:45 ゆっくりと丁寧に体をほぐしていきながら born to yog をベースに基本的なアサナを中心に体感していきます。
	20:00~21:15 BORN TO YOG NEW SATOKO	20:00-21:30 じっくりヨガ SATOMI 90 min	20:15-21:30 エアヨガ (アクティブ) 予約制 RIE	20:00-21:30 パワーヴィンヤサ intermediate 90 min RIE	【千葉】BORN TO YOG 20:00~21:15 NYで創出されたダーマヨガをベースにアサナを楽しむヨガです。じっくり体をほぐしながら逆転や後屈系のアサナにもチャレンジしていきます。		

● 年末年始・祝日のスケジュール

	豊洲	津田沼	千葉	能見台
2018/28(金)	全スタジオ 通常営業終了			
29(土)	全スタジオ 108太陽礼拝			
30(日)	休	休 (おせち)	休	休
31(月)	休	休	休	休
2019/1(火)~3(水)	休			
4(金)	午前のみ	午前のみ	午前のみ	休
5(土)	全スタジオ 通常営業開始			
7(月)	休	休	休	通常営業
14(月) 祝	祝日特別プログラム			
	昼間ヨガのみ	昼間料理のみ	休	昼間ヨガのみ

時短・簡単料理 ¥1500
伊藤 恵

竹岡式チャーシュー
しらすとほうれん草の和え物
人参ドレッシングサラダ

.....
知る人ぞ知る竹岡式ラーメンのチャーシュー! クツクツ煮込んでいる間にパッと2品。彩りも食欲そそります。

22日(火)/31日(月) 11:30-13:30 伊藤 恵

デコ巻き寿司デコもち講座 ¥1500
なかむら みちこ

節分バージョン

今年の節分の鬼さんはかわいいピンクの鬼はいかがでしょうか。切っても切ってもピンク鬼のお餅! さっと茹でてパクリと鬼退治。

20日(日) 11:30-13:30 なかむらみちこ

韓国家庭料理 ¥1,500
料理のきほん

- ・トックク
- ・ヨンゲンジョリム
- ・ドゥブトウルケシグンチ

韓国のお雑煮であるトッククで新年を迎えましょう。れんこんの煮物のヨンゲンジョリム。ドゥブトウルケシグンチは豆腐とほうれん草の胡麻ソース和えです。

6日(土) 10:30-12:30 Rika

料理のきほん ¥1,500

- ・海老フライ
- ・チキンナゲット
- ・オニオングラタンスープ

ぷりっとしたえびの食感と揚げたてサクサクな「エビフライ」は、大人も子供も大好きな馳走メニューです。手作りのタルタルソースと一緒に添えて、基本から学びましょう。

18日(金) 11:30-13:30 sano

アーユルヴェーダの食 ¥1,800

- ・マライコフタ
- ・ピーツのメルクプラティ

インド料理でも人気のマライコフタ。コフタはお団子という意味で簡単に言うと、コロケ風な揚げ団子にグレイビーをかけたもの。一緒にスーパーフードのピーツを。

24日(木) 14:30-16:30 kazuya

ベジタリアン料理 ¥1,500

- ・トスカーナのリボリータ
- ・トスカーナ風じゃがいものオープン焼き

イタリアトスカーナ地方の代表的な家庭料理「リボリータ」野菜や豆などを煮込んだイタリアのマンマの味です。体の中から温まりますよ。

24日(木) 11:30-13:30 kazuya

やさしいパン作り ¥1,500

- ・りんごシナモンパン

今が旬のリンゴを使った優しい甘さのパン。もちろん相性の良いシナモンの香りをたっぷり効かせて、焼き上げましょう。

17日(土) 11:30-14:30 negishi

3月までの期限付き登板! Miho 先生

【千葉】ハタヨガ Calm 10:15~11:30

呼吸と共に関節や筋膜をほぐしながら柔軟性を高めていきます。あまり使わない部分にもアプローチしながら、体全体の可動域、呼吸とエネルギーの流れを整えます。無理のない、スローなペースで進めていきますので体の固い方、初心者の方でも安心して受講いただけます。

【千葉】ハタヨガ Active 11:45~13:00

体全体をほぐした後、立位を中心とした動きとともに、呼吸を連動させながらアサナを行っていきます。正しいアライメントでアサナをとっていくことにより、呼吸・エネルギーの通り道を広げ、コアを強化しながら体全体の可動域を更に広げていきます。発汗量は中～となりますが、初心者の方でも軽減法も使っていきますので安心して受けていただけるレッスンです。



千葉

千葉