



# 2019年1月 inStyle 能見台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 ☎ 045-349-3751

✉ noken@instyle.sc 横浜市金沢区能見台通 3-9 サンパレス谷津坂 102

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

★先生は同じで、内容に変更があったクラス

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

予約優先 満員の場合は予約されている方を優先してご案内

予約・チケット制 予約が必要で、チケット購入要

体験オススメ 初心者の方にも判りやすい内容を心がけています

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:15 ヨガビギナーズ リフレッシュ 体験オススメ TAKUMI	10:00-11:15 ベーシックフロー 体験オススメ KURI	10:00-11:15 モーニング フローヨガ 体験オススメ NOZOMI	10:00-11:15 自分の心と つながるヨガ 体験オススメ CHAM	1/4 はお正月休み	10:00-11:15 予約優先 体質改善 yoga 体験オススメ SAKI	10:00-11:15 (奇数週) NORI 目覚めの朝ヨガ (偶数週) JUNKO アロマ&フェイシャルヨガ 体験オススメ
11:30-12:45 アサナプラクティス LV.1 TAKUMI	11:30-12:45 ハタフロー コア&リリース KURI	11:30-12:45 デトックス& リストラティブ 予約優先 NOZOMI	11:30-12:45 自分の身体と つながるヨガ CHAM		11:30-12:45 予約優先 デトックスフロー 体験オススメ SAKI	11:30-12:45 (奇数週) NORI ベーシックハタヨガ (偶数週) JUNKO やさしいパワーヨガ
12/31 はお正月休み	1/1 はお正月休み	1/2 はお正月休み	1/3 はお正月休み		12/29 は 108 太陽礼拝のみ	12/30 はお正月休み
19:00-20:30 90min 季節の陰陽ヨガ Haruna		18:30-19:45 デトックス & リセット 体験オススメ SAKI	19:30-20:45 Good Night yoga 体験オススメ KURI	18:30-19:45 アサナプラクティス LV2 TAKUMI		
		20:00-21:15 りらくすヨガ 体験オススメ SAKI		20:00-21:15 ヨガビギナーズ リラックス 体験オススメ TAKUMI		

豊洲

## 豊洲市場の魚屋さんが教える「魚料理教室」

豊洲市場の魚屋さん自らが、旬の魚を持ち込み、捌(さば)き方から料理の仕方までお伝えします。

お一人一尾丸ごとを、捌く→料理するところまで行うことを基本にした魚料理教室です。つまり1から10までご自身で行い学べます。(量も多いので食べきれない分は、容器などを用意して自己責任でお持ち帰りください) 初心者大歓迎! 親子での参加可!



豊洲市場の魚屋さんが教える 魚料理教室

## 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。呼吸をじっくり感じながら体のいろんな感覚を楽しんで感じていきたいと思えます。はじめての方も安心して是非ご参加下さい。



千葉

【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。いろいろなアサナを体感しながら体の感覚に集中していく時間は心身ともに整えられる心地よいメソッドです。

## 1月の魚は「かんぱち」

◎1月27日(日) 17:00~19:00 (定員12名)

◎1月29日(火) 19:00~21:00 (定員12名)

参加材料費: 会員 2,000 円、一般 4,200 円 (税込)

持ち物: エプロン、お手拭きタオル、髪を押さえるもの (三角巾、ヘアバンドなど)、持ち帰り用容器

※プレミアム会員割引はありません。

## ● 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(木)	休	休	休	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

## 豊洲日曜の午後に NewFace! 人気枠を「美脚ヨガ」と「リストラティブ」でエントリー!

豊洲

【インストラクター: Juri】

ヨガを始めたきっかけはダイエットでした! なんとなくヨガを始めましたが、その奥深さに魅了され続けて行くうちに自然と 13 キロ痩せました。不思議と身体だけではなく、心がプラスの方向へと変わっていきました。少しの小さなことでも感謝をしたりハッピーと感じられる毎日をヨガに教えてもらいました♡自分の身体や心で感じてきた全てを沢山のの人に伝えられるように、心を込めたレッスンを行います!



【豊洲】日曜 13:00-14:15 美脚ヨガ

足をメインに使うアサナを多く取り入れ、スッキリとしたむくみのない美脚を目指すクラスです! 下半身を使うアサナが多いですが、大きな筋肉なので使うだけで全身のシェイプアップや基礎代謝を上げるのにもとても効果的です。

【豊洲】日曜 14:30-16:00 ハタ&リストラティブヨガ

前半でハタヨガの基本のポーズを呼吸に合わせてゆっくりと身体をほぐし、体温を上げてあげることで更に後半のリストラティブヨガで究極のリラックスを味わっていただけるクラスです!

## RYT200 の豊洲開催版も最終募集へ

豊洲

インスタイルの全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成講座・RYT200・豊洲は、土曜の夕方から 4 時間を使い、ゆったり・じっくり・確実に資格取得が可能な講座です。専門分野のエキスパートが登壇し、しっかり学べ、広い視野を持ったヨガインストラクターを育てる指導者養成講座です。



【2019年2月開講】豊洲・土曜 4 時間

(初日 2019年2/2日(土) 13:00 開講~11/23 修了予定)

超早割価格 398,000 円 (税込)

## 高齢者だけでなく、体力の無い方にもお伝えできる内容です

千葉

本講座は、シニアの方と一緒にヨガを楽しみ、健康サポートをするためのシニアヨガクラスのインストラクターとしての指導法を学ぶ養成講座です。

シニアヨガ 養成講座

2019年 千葉

2/22、3/8・22、4/12・19

(全て金曜) 13:30~17:30・全5日 各日4時間計20時間

