



2019年1月 inStyle 豊洲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

☎03-5534-8788

✉toyosu@instyle.sc

江東区豊洲 3-2-24 豊洲フォレシア 1F

豊洲日曜の午後に NewFace の Juri 先生！ 豊洲「美脚ヨガ」と「リストラティブ」でエントリー！

【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いたします！



【豊洲】日曜 13:00-14:15 美脚ヨガ

脚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！

SATOKO 先生のレギュラー入りで人気メソッド「BORN TO YOG」継続！

【インストラクター：SATOKO】

8年ほど前に体調を崩してしまい体を整えたいと探した時にヨガに出会いました。体と心を整える心地よさや楽しさを続ける中で実感しました。沢山の方と体感を共有しながら笑顔の輪を広げていきたいと思っています。



【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ひます。はじめての方も安心して是非ご参加下さい。

【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。いろん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。

豊洲市場の魚屋さんが教える「魚料理教室」豊洲

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、「捌くことから料理するまで」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。(量も多いです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！



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。

RYT200の豊洲開催版も最終募集へ

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

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。

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

シニアヨガ養成講座



TVチャンピオンすし職人選手権・連続優勝者の〈川澄先生〉の「豊洲の寿司&魚の教室」が、4種のレッスンを一挙に開催！

豊洲の寿司&魚教室-A-川澄 健 ¥2,000 【魚】昆布じめのポイント(白身魚) 【酒の肴】白身ネギ巻きポン酢 【すし】寿司屋の巻き寿司(四海巻き)	豊洲の寿司&魚教室-B-川澄 健 ¥2,000 【魚】イワシの手開き(鮮度の目利き) 【酒の肴】イワシのナメロウ 磯辺巻き 【すし】干支のちらし寿司(亥年バージョン)	豊洲の寿司&魚教室-C-川澄 健 ¥2,000 【魚】光り物の酢メのポイント 【酒の肴】酢の物 蛇腹切り 3杯酢 【すし】寿司屋の巻き寿司(七宝巻き)	豊洲の寿司&魚教室-基本講座-川澄 健 ¥2,000 〈すし作りの超基本講座〉 ○すし調理の衛生と道具の扱い方 ○すし屋のようなすし飯の作り方 ○魚を扱う時、保存のポイント ○魚調理に向いている包丁と研ぎ方、手入れ ○握りずし、巻きずし、ちらしずしの基本
--	--	--	---

フルーツカッティング YUMI ¥1,800 ~苺のヴァレンタイン Box~ 1人1箱お持ち帰り、ローブラウン付 簡単おしゃべりにフルーツカッティング。ちょっとした手間で食卓もより華やかに。すぐに活用いただけるフルーツカットテクニックをお伝えします。	和スイーツ2種 CHISE ¥2,000 イチゴの山椒生春巻き 酒粕ローチョコトリュフ しびれ系グルメブームの中、スイーツでもしびれ系とマッチング。薬用にも使われている和スイーツの山椒で胃を整えたい方やひと味違ったバレンタインスイーツにいかがでしょうか。	豊洲市場の魚屋さんが教える魚料理教室 ¥2,000 ・かんぱち ※仕入れの関係で変更もあります お一人一尾丸ごとを、捌くことから、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。	子ども料理 ¥500 ・みんなで作る味噌作り 大人にも大人気だった味噌作りを体験！子どもたちみんな協力しながら、大豆を潰して自分の手作り味噌を作ります。上手に出来るかな！？	子どもお菓子 ¥500 ・いちご大福 和菓子の人気メニュー！甘い餡の中に甘酸っぱいイチゴは相性バツグンですね。おもちでくんと包んで可愛いイチゴ大福を作ります。
韓国家庭料理 ¥1,500 ・トクク ・ヨンゴンジョリム ・ドゥブトゥルケシグンチ 韓国のお雑煮であるトククで新年を迎えましょう。れんごんの煮物のヨンゴンジョリム。ドゥブトゥ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。	雑穀デリカ ¥1,200 ・雑穀サラダ丼 ・豆腐の蒸しロールキャベツ 年明けメニューは野菜たっぷりの雑穀サラダ丼でデトックスしていきましょう。ロールキャベツは豆腐でふんわり優しい味と見た目で作ります。2019年も雑穀をたくさん取り入れていきましょう。	持ち帰り惣菜 ¥1,200 ・切り干し大根のハリハリ漬け ・和カボナータ ・ニラ入り卵焼き ポリポリとした食感が嬉しい、切り干し大根の常備菜『ハリハリ漬け』そしてナスが主役！イタリアのシチリア島の伝統料理『カボナータ』を和で攻めてみました。	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 ふ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ご馳走メニューです。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。	マクロビオティック ¥1,800 ・スパイシーチキン風フライ ・油淋鶏 ・玄米ご飯 ・切り干し大根のカレーマヨサラダ まるで本物の肉!?のような食感の「大豆ミート」を使って、肉好きな人もそうでない人もみんなが楽しめる、ご飯がすすむレシピをご紹介します！副菜の切干大根を使ったコクのあるサラダも必見です！
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を、一緒にスーパーフードのピーツを。	ベジタリアン料理 ¥1,500 ・トスカナのリポリータ ・トスカナ風じゃがいものオープン焼き イタリアトスカナ地方の代表的な家庭料理「リポリータ」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。	やさしいパン作り ¥1,500 ・りんごシナモンパン 今が旬のりんご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。	ヘルシーデザート ¥1,200 ・花びら餅 ・薄茶 新年を祝う和菓子の『花びら餅』白くふっくらとしたフォルムのお餅からニョッキと出ているゴボウ。中に甘く煮たゴボウを白味噌の餡にのせて、半月型に仕上げていきますよ。	パスタ100選 No.015 ¥750 ビーフシチューパスタ ビーフシチューを使ったスパゲッティ。デミソースとケチャップを使って簡単＆スピーディーに仕上げるレシピをお伝えします。もちろんパスタ無しのシチューとしても楽しめます！

2019年1月 inStyle 豊洲スタジオスケジュール

エアヨガは月会員様なら月謝内で、チケット会員さんならドロップインチケットで受講できます。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。

月	Yoga	火	Yoga	Cooking
				08 29
	10:00-11:15 Odaka Yoga ジェントルフロー 体験オススメ SHUNSUKE	10:00-11:15 ハタフロー KYOKO	10:30-11:45 エアヨガ (ベーシック) 予約・チケット制 REI	10:30-12:00 和スイーツ 2種 Chise SL
	11:30-12:45 Odaka Yoga パワーフロー SHUNSUKE	11:30-12:45 心を静めるヨガ 体験オススメ KYOKO	16:00-18:15 (スタジオレンタル) キッズバレエ	
	13:00-14:15 自主練粋	14:00-15:15 美呼吸ストレッチヨガ 心菜 SL		
	19:00-20:30 ゆっくりピリヤサフロー 体験オススメ 歩	18:30-19:45 和らぐヨガ CHIKA	19:00-20:15 エアヨガ (ビギナー) 予約制 体験オススメ SAICO	19:00-21:00 豊洲市場の 魚屋さんの 魚料理教室 高徳 SL
		20:00-21:15 和らぐヨガ (スローメディテーション) 体験オススメ CHIKA		

第一月曜日の1月7日はメンテナンスにより終日休館とさせていただきます。
1/14 (月・成人の日) は祝日特別プログラムにて開催します。別紙スケジュールをご覧ください。

水	Yoga	02	Cooking
		お正月休み	09 16 23 30
	10:30-12:00 りらくすヨガ 体験オススメ AI		● 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 (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(日) 休 休 休 通常営業 14(日) 祝 昼間ヨガのみ 昼間料理のみ 休 昼間ヨガのみ
	12:30-13:30 産後ヨガ 予約・チケット制 AI		19:00-20:15 持ち帰り惣菜 sano
	13:45-15:00 マタニティヨガ 予約・チケット制 AI		
	17:30-18:45 アンチエイジングヨガ Seiko SL		
	19:00-20:15 経絡ヨガ~整える~ 体験オススメ KEI		

木	Yoga	03	Cooking
		お正月休み	10 17 24 31
	10:00-11:15 スローヴィンヤサ MIZUE		11:30-13:30 マクロビオティック Chie
	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE		12:00-12:30 パスタ 100選 konishi
	13:00-14:15 イシュタヨガ tomo SL		16:00-18:00 アーユルヴェーダの食 kazuya
	17:00-18:00 キッズヨガ comaki		17:00-18:00 子ども料理 comaki
	18:30-19:45 りらくすヨガ 体験オススメ AYUMI		18:30-20:30 雑穀デリカ sano
	20:00-21:15 デトックスヨガ AYUMI		ベジタリアン料理 kazuya

木曜の17:00-18:00の時間帯で「キッズヨガ」と「子ども料理」の二つを交互に開催しております。奇数週はヨガ/偶数週は料理の開催となります。

金	Yoga	Cooking
		04 11 18 25
	7:15-9:45 アシュタンガ マイソール KUMIKO	
	10:00-11:15 ココロ笑顔ヨガ ~リラクセス~ 体験オススメ comaki	
	11:30-12:45 おとなの美シェイプ ヨガ AKIKO	11:30-13:30 ゆるエアヨガ 予約制 RIE
	13:00-14:00 産後ヨガ 予約・チケット制 AKIKO	13:00-14:30 デトックスフロー x エアストラティブ 体験オススメ 予約制 RIE
	14:15-15:30 自主練粋	
	17:00-18:15 自主練粋	
	18:30-19:45 シヴァーナンダ ヨーガ 体験オススメ NANA	
	20:00-21:15 夜ゆるヨガ 体験オススメ NANA	20:00-20:30 パスタ 100選 konishi

夜はお休み
営業は終了させていただきます。
ヨガは産後ヨガ/デトックスフロー&エアストラティブで

土	Yoga	Cooking
		05 12 19 26
	7:15-9:45 アシュタンガ マイソール KUMIKO	8:45-9:45 キッズエアヨガ 予約・チケット制 RIE
	10:00-11:15 マインドフルネスヨガ~静~ 体験オススメ Yukko	10:00-11:15 エアヨガ (アクティブ) 予約 RIE
	11:30-12:45 マインドフルネスヨガ~動~ Yukko	11:30-12:45 エアヨガ (ビギナー) 予約 体験オススメ RIE
	13:00-14:15 りらくすヨガ 体験オススメ AYUMI	13:00-14:00 子ども料理 sano
	14:30-15:45 デトックスヨガ AYUMI	14:30-15:45 エアヨガ (ビギナー) 予約 体験オススメ SAICO
		11:30-13:30 豊洲の寿司 & 魚の教室 A 川澄 健 SL
		12:00-14:30 冬のキムチ作り 参加費 [会員] 3,000円 [一般] 4,000円 WorkShop
		14:30-16:30 豊洲の寿司 & 魚の教室 B 川澄 健 SL
		14:30-16:30 豊洲の寿司 & 魚の教室 C 川澄 健 SL
		15:00-16:00 子どもお菓子 sano

- 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
- エアヨガ (ビギナー) 体験者と初心者のクラス
- エアヨガ (ベーシック) 初心者~経験者向
- エアヨガ (アクティブ) 経験者向け
- キッズ向けクラス
- 料理教室
- セレクトレッスン SL

- 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
- 自主練粋 会員様が自身の練習のためにスタジオを無料で使用いただけます。使用後のモップがけ・事前予約要。イベントの関係で突然の使用不可となる場合もあります

日	Yoga	Cooking
		06 13 20 27
	8:45-9:45 朝ヨガ 体験オススメ KANAE	8:45-9:45 キッズ (エア) ヨガ 予約・チケット制
	10:00-11:15 ダイハードヨガ TAKUMI	10:00-11:15 エアヨガ (ベーシック) 予約 KANAE
	11:30-12:45 フロー&リリース 体験オススメ TAKUMI	11:30-12:45 エアヨガ (ビギナー) 予約 体験オススメ KANAE
	13:00-14:15 美脚ヨガ Juri	11:30-13:30 料理のきほん 韓国家庭料理 KYOKO Rika
	14:30-16:00 (90min) ハタ&リストラティブヨガ 予約制 Juri	11:30-13:30 豊洲の寿司 & 魚の教室 -基本講座- 川澄 健 SL
		14:30-15:00 パスタ 100選 konishi
		17:00-19:00 豊洲市場の 魚屋さんの 魚料理教室 高徳 SL

第1(6日),第3(20日)の奇数週はキッズヨガ:ITO先生
第2(13日・SAICO),第4(27日・RIE)の
偶数週はキッズエアヨガにて開講
※キッズヨガは年中から、キッズエアヨガは小学2年生
から参加可能です

- ★ 先生は同じですが、内容や発汗量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となります

他校のレッスンがインスタイルで受講できます
※材料費は直接払いの為プレミアム割引対象外です