



2019年3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
	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
休館日	13:15-14:30 経絡ヨガ ~整える~ 体験オススメ KEI	千葉スタジオのエアヨガは前日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 90 min 体験オススメ JIN		13:15-14:30 やさしいコア yoga 体験オススメ SAYURI
	17:00-18:15 【コミュニティクラス】 ハタ & フローヨガ (発汗量中) 予約制 会員限定 Maru	前々日の 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。		15:00-16:30 マインドフルネスヨガ 動・静 90 min 体験オススメ YUKKO		14:45-16:00 ヨガ Q&A MIZUE
	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	16:00-16:30 3/17,24,31 のみ開講	
20:00~21:15 BORN TO YOG SATOKO	20:00-21:30 じゅくりヨガ 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	力を完全に抜くリストラティブヨガの指導法を学ぶ。 不調の根を溶かすように余分な力みや滞りをリリースし、力が完全に抜けきるところを目指します。この講座では、リストラティブヨガを安全に指導できるようになることを目的としています。心身共に深いリラクゼーションを味わって頂けるスキルを身につけていきましょう。 4/15日・22日、5月20日・27日 千葉スタジオ 全て月曜 10:00~15:00・各日5時間 合計20時間		

コミュニティクラス。3月のみ 千葉

🔥 17:00-18:15 にて開講
 前半は太陽礼拝を中心に体幹を意識してポーズをとり、内側から身体を温めていきます。後半は座位中心のポーズで柔軟性を高めていきます。これから動くクラスに挑戦してみたい方、身体の伸びを感じにくいなと思っている方、是非体感してみてください。



【火曜 17:00-18:15】ハタ & フローヨガ Maru
 ※前日 13 時までにご予約をお願いします。予約がない場合は休講となります。

全米ヨガアライアンス認定養成講座

RYT200 津田沼水曜・千葉日曜コース
 4月開講の RYT200 は、1年と7ヶ月の2種の通学期間を選べます。津田沼水曜コースが新設され、選択肢が増えました
 [4/03 ⑧ 10:00 水~津田沼]
 [4/21 ⑧ 16:30~千葉]



RYT500 の取得と同時に代表的なヨガ資格の取得が可能!

〈インスタイル〉の RYT500 は、誰でも気軽にリーズナブルに目指せます。会員の方はもちろん、他校の RYT200 修了者も受講中の方も、参加いただけます。シニアヨガ、マタニティヨガ、リストラティブヨガ、陰ヨガなどの集中講座にてヨガ資格も取得しつつ、RYT500 のカウントもつながります。



韓国家庭料理 ¥1,500 ・韓国マントウ ・かぶのキムチ 韓国のマントウを市販の餃子の皮で作ります。これが韓国風と味わって下さい。カブのキムチは2日目からがしっとり美味しい。試食時ご飯付きです	雑穀デリカ ¥1,500 ・せりの春サラダ ・ロールポークのおおきソース添え ・雑穀米の味噌焼きおにぎり セリと新玉葱のデトックスサラダ。ピリ辛で甘みを抑えたドレッシングで和えます。ロールポークは野菜を巻き込んでワイン蒸しに。あおさにキヌアを加えたソースを添えます。	持ち帰り惣菜 ¥1,500 ・新じゃがの甘辛煮 ・いかとうどの酢 ・コチュジャン和え ・うどの皮のキンピラ お酒の肴にも合う少レクセのある副菜メニューです。今ならではの春のいぶきを食ってみませんか。	マクロビオティック ¥1,800 ・ベジ中華丼 ・杏仁 soy プリン ・アプリコットソース 3月人気料理のリバイバルです！大豆の発酵食品の「テンペ」を使った、化学調味料不使用なのにコクのある具沢山中中華丼に、豆乳で作るヘルシー杏仁プリンデザート付き♪	やさしいパン作り ¥1,200 黒ごまアンパン 食べた瞬間！ごまの風味が口いっぱい広がる！「黒ごまアンパン」を2,3月で作ります。濃厚で香ばしい甘みにココロもカラダも優しい気持ちになりますね。	ヘルシーデザート ¥1,500 ・キャロットケーキ 粉と同量の人参の入った人気のスパイスキャロットケーキです。お好みのスパイスでオリジナルケーキを作ってみましょう	アーユルヴェーダの食 ¥1,800 「先生がインドから帰国して作りたいメニュー」 なんと今回は Kazuya 先生の渡印中。帰国されてから熟考してのメニューになります！インドからの風を感じるメニューとなるでしょう。<直前にメニュー発表あり！>	ベジタリアン料理 ¥1,500 ・ナッツたっぷり濃厚ブラウニー ヴィーガンブラウニーはしっとり濃厚。豆腐やアーモンドパウダーを使っても簡単に出来ます！あとはナッツをバランスよく。添えるクリームもヴィーガンスタイルです。	手作り味噌 ¥2,500 ・玄米麹で手作り味噌 好評の玄米麹で仕込みます。2キロ(容器持参でお願いします)作業の後は味噌汁とお漬物、ご飯で癒されて下さい！	時短・簡単料理 ¥1,500 伊藤 恵 ・竹筒式チャーシュー ・しらすとほうれん草の和え物 ・人参ドレッシングサラダ 知る人ぞ知る竹筒式ラーメンのチャーシュー！クックッ煮込んでいる間にパハッと2品。彩りも食欲そそります。
15日(金)11:30-13:30 Rika	27日(火)19:00-21:00 sano	20日(火)19:00-20:15 sano	24日(日)11:30-13:30 Chie	1日(金)11:30-14:30 17日(日)13:00-16:00 negishi	17日(日)10:00-12:00 negishi	21日(土)13:30-15:30 28日(土)19:00-21:00 kazuya	21日(土)10:30-12:30 kazuya	23日(土)11:30-13:00 sano	7日(土)11:30-13:30 14日(土)11:30-13:30 伊藤