

2019年3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 New 新しい先生の新しいクラスです
に変更があったクラス

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

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・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		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
		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		
19:00-20:30 90min 季節の陰陽ヨガ Haruna		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、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。初心者大歓迎！親子での参加可！



◎3/19 (火) 19:00～21:00
◎3/24 (日) 17:00～19:00 (各定員12名)
参加材料費：会員 2,000円、一般 4,200円 (税込)
※プレミアム会員割引はありません。

2019年3月21日 (木・春分の日) 祝日特別プログラム

豊洲			能見台
Yoga	Air Yoga	Cooking	Yoga
RIE	YOKKY	赤羽	CHAM
10:00～11:15 ボタニカルヨガと花瞑想 春は四季の中でも生命力が満ち溢れる季節です。植物たちが伸びやかに育っていくように、心身ともに健やかに軽やかに春を過ごすための準備をはじめましょう。アロマを焚き、実物の花を用いた瞑想も行ない心身浄化していきます。(花瞑想用のお花は一輪ずつプレゼントいたします。)	10:00～11:15 エアヨガコミュニティクラス 春のエアヨガは肝臓に働きかけ解毒作用を促し、胃腸の働きを良くすることで心身ともに活発な状態へと促していきます。特に肩、股関節をしっかり動かしますので終わった後のリフレッシュ感を皆さんで味わいましょう！ ※デビュー準備のため無料で受講できます。定員6名【要予約】	10:30～13:30 ポリ袋料理 ポリ袋料理 10品 「ククマ」という料理専門の家政婦が所属するサイトで指名1位の家政婦が教える、今話題の調理法「ポリ袋料理」を丁寧にお伝えします。今回モニター価格なのでお得に受講出来ます！	10:00～11:15 免疫力up ヨガ 新生活、気温の変化、花粉などの影響でアレルギー反応が出やすい春。温かくなり活動的になりたいのにアレルギー症状で活発に動けないのは悔しいですよね？免疫力とはなんなのかを解説しつつ楽しい春を過ごす免疫力up ヨガを行います。
11:30～13:00 デトックスフローヨガ 螺旋筋骨格、エネルギー、DNAまでも人体は螺旋で構成されています。螺旋の動きには右回転には放出(デトックス)、左回転には受容(チャージ)のエネルギーがあり、様々な螺旋の意識でこれらを調整させていくことでクリアな状態へ導いていきます。一生のリズムに変化があるようにこちらのレッスンではリズム変動の動きが入ります。新陳代謝を最大に高めていきますので汗必須のクラスです。	発汗量小：初心者向け 発汗量中：初心者～経験者向 発汗量大：経験者向 エアヨガ(ビギナー)初心者向け 料理教室	11:30～12:45 デトックスヨガ 春はデトックスに最適な季節。冬の間は気温も低く代謝も悪くなりがちで、身体は老廃物を溜め込みやすく、自分を守る為に脂肪も蓄積しやすくなります。身体のデトックスから始まり心のデトックスにも目を向けていくレッスンを行います。	

一緒に丸ごと一尾さばく「親子で魚料理教室」

豊洲市場の魚屋さんによる「魚料理教室」の親子版です！魚種は「アジ」です。一尾丸ごとからさばくので、命あるものを食すありがたさを少しでも学んでいただければ嬉しく思います。



◎3/31 (日) 11:00～13:00

参加材料費：1親子につき会員 2,000円、一般 4,200円 (税込) ※キッズが親が会員様の場合会員価格で参加いただけます。(1回分を消化します) ※プレミアム会員割引はありません。

「ヨガと武道」鴨谷洋隆 (サポート JIN) 豊洲

アーサナで筋肉がプルプルすることがありませんか？プルプルするのはその筋肉が頑張り過ぎているからかも。武道はヨガとの共通点が多く応用できることも多いです。初級者から上級者まで楽しんでいただける体験型のワークショップです。



4/29 (月・祝) 13:30～16:30・3時間

力を完全に抜くリストラティブヨガの指導法を学ぶ養成講座です

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。プロップスに支えられることにより、重力に身を任せ「委ねる」ことで深めていく。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。

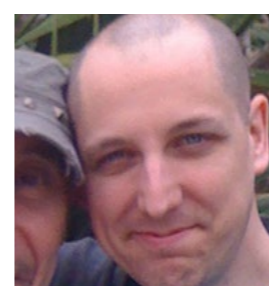
リストラティブ
ヨガ 養成講座



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

Richard と Shawn 「陰ヨガ集中講座」豊洲

ボストンにある Open Doors Yoga Studio の大人気のインストラクター Shawn。貴重な陰ヨガ講座は2日間 16時間の集中講座として開催いたします。



4/27日 (土)・28日 (日)
全て 13時～21時・各日8時間 合計16時間