



2019年5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

4/17(土)～5/5(日)はGW 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。

月	火	水	木	金	土	日
10:15-11:30 朝のヨガ 体験オススメ SAICO Last Run	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 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 アシュタンガヨガ レッドクラス KUMIKO 19日はムーンデイのため休講
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 MITSUYO 90 min	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE	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 アシュタンガヨガ ビギナークラス KUMIKO
13:15-14:30 経絡ヨガ ~整える~ 体験オススメ KEI 6月からKEI先生のクラスは月曜に移動し2本になります	★13:00-14:15 【コミュニティークラス】 ハタ&フローヨガ (発汗量中) 予約制 会員限定 Maru	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。		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。		13:15-14:30 やさしいコア yoga 体験オススメ SAYURI
休館日 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。						
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 RE:BODY 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 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	18:30-19:45 エアヨガ (ビギナー) MASAKO 予約制 体験オススメ	15:00-16:30 マインドフルネスヨガ 動・静 YUKKO 90 min	14:45-16:00 ヨガ Q&A MIZUE 5月は全日程で休講
20:00~21:15 BORN TO YOG 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) RIE	20:00-21:30 パワーヴィンヤサ intermediate RIE 90 min	20:00-21:30 パワーヴィンヤサ intermediate RIE 90 min	16:00-16:30	

千葉

SAICO先生の新しいクラス。千葉の水曜夜に登場です。REFRESH-気分や体力の回復・再生。REBIRTH-生れ変わる・復活。BODY-カラダ。3つの要素の組み合わせる「RE:BODY」は日々の環境ストレスから心身を解放し、内側から作り変え、生まれ変わらせていきます。

千葉・毎週水曜18:30-19:45「エアヨガ RE:BODY」SAICO

津田沼

豊洲の人気イントラ Juri 先生、津田沼にレギュラー入り

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。

津田沼・毎週水曜19:30-21:00「ヨガベーシック」Juri

<p>簡単時短料理 ¥1,500</p> <p>伊藤 恵 <赤ちゃん連れOK> 簡単キーマカレー 人参ドレッシングサラダ フルーツジュレ</p> <p>赤ちゃんがいても●しながらでも、簡単にちゃんと作るキーマカレー。トーストに乗せたり、グラタンにしたり、アレンジがききますよ。</p>	<p>デコ寿司&デコ和菓子</p> <p>なかむら みちこ ¥1,500 花のデコもち</p> <p>花のデコもちを2本つくります。1本はゆでて、焼いてあんこを挟みます</p>	<p>料理のきほん ¥1,500</p> <p>春野菜の南仏ラタトゥイユ 鰯と海老のハーブパン粉のセグリル ハーブガーリックトースト</p> <p>フランスのミックススパイスのエルブドプロバンスを使った香りも楽しめるめいゆーです。ハーブパン粉を使ったグリルは他の食材でも応用できます。</p>
<p>やさしいパン作り ¥1,500</p> <p>かぼちゃとカレンズのベーグル</p> <p>白神こだま酵母でベーグル作り。かぼちゃフレークにカレンズの入ったベーグル。クリームチーズをはさんで軽いランチでいかがでしょう。</p>	<p>雑穀デリカ ¥1,500</p> <p>おからともちぎびのコロッケ かんぴょうのごま酢和え 干し牛蒡ともち麦のまぜご飯 納豆汁</p> <p>おからにきびと野菜たっぷりのコロッケ。さっぱりと出汁で割ったごま酢でかんぴょうを和えて、野菜と雑穀たっぷりの食卓です。</p>	<p>持ち帰り惣菜 ¥1,200</p> <p>和風チリコンカン なすの油みそ ちくわと切り干しのキンピラ</p> <p>ひき肉とチリペッパーを使ったスパイシーなチリコンカンをご飯にも合う和風に。なすの油みそは簡単に出来てお弁当のすきまにもぴったりです。</p>

料理レッスンスケジュール

火	水	木	金	土	日
21	15	29	10	11	12
11:30-13:30 時短・簡単料理 伊藤 SL		11:30-13:30 時短・簡単料理 伊藤 SL		11:30-13:30 デコもち なかむら SL	11:30-13:30 韓国料理 Rika
		16:00-18:00 ベジタリアン料理 kazuya			13:30-15:00 持帰り惣菜 sano
	19:00-20:30 持帰り惣菜 sano	19:00-20:30 料理のきほん sano	19:00-20:30 韓国料理 Rika		13:00-15:00 料理のきほん sano
		19:00-21:00 アーユルヴェーダの食 kazuya			16:00-18:00 アーユルヴェーダの食 kazuya

<p>韓国家庭料理 ¥1,500</p> <p>干しダラのスープ ぎょうのこチュジャンソース煮 韓国朝食に人気というブコク(干し鱈のスープ) 栄養価も高く、美容や二日酔いにも良いと聞いたら、試してみたいですね。ぎょうのこチュジャンソース煮はごはんが進みます。</p>	<p>アーユルヴェーダの食 ¥1,800</p> <p>パンジャープ風ロピア豆のカリー パンジャープ風キャベツの和え物</p> <p>初登場の北インド、パンジャール州のカレー。ロピア豆は日本ではバンダ豆とも呼ばれている白黒のかわいい豆です!</p>	<p>ベジタリアン料理 ¥1,500</p> <p>・ローマ風 ・ヴィーガン・ボルベッティ ・野菜のクスクス</p> <p>ローマ風の団子のトマトソース煮込みのボルベッティとクスクス。ヴィーガン仕様で、夏の疲れたカラダにスパイスの香りがやさしく染みわたります。</p>	<p>マクロビオティック ¥1,800</p> <p>・苺きび大福 ・手作り求肥入虎焼き</p> <p>雑穀のきび入りの餅生地、餡とイチゴを包んだ大福。手作り求肥とこしあんの虎模様のどら焼き。白砂糖不使用の簡単和菓子です。</p>
---	--	--	---