



2019年5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、内容に更新があったクラス **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
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
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		

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。

※夜のレッスンはありません

能見台スタジオの2019年GW特別プログラム (4/27～5/6)

4月	5月	5月	5月	5月	5月
27 土	30 火	1 水	2 木	3 金	4 土
10:00～11:15 SAKI 体質改善 yoga	国民の休日	10:00～11:15 KURI ベーシックフロー	即位日	お休み	お休み
11:30～12:45 SAKI デトックスフロー	11:30～12:45 KURI ハタフロー コア&リリース	10:00～11:15 NOZOMI モーニングフローヨガ	10:00～11:15 SAKI 体質改善 yoga	お休み	お休み
28 日	5月	10:00～11:15 JUNKO アロマフェイシャルヨガ	11:30～12:45 NOZOMI デトックス& リストラティブ	お休み	お休み
11:30～12:45 JUNKO やさしいパワーヨガ	10:00～11:15 TAKUMI ヨガビギナーズ リフレッシュ	10:00～11:15 CHAM 自分の心とつながるヨガ	11:30～12:45 SAKI デトックスフロー	お休み	お休み
29 月	2 木	11:30～12:45 TAKUMI アサナプラクティス Lv.1	10:00～11:15 NORI ハタヨガ & マインドフルネス瞑想	お休み	お休み
	国民の休日	11:30～12:45 CHAM 自分の身体とつながるヨガ	11:30～12:45 NORI ハートオープンヨガ	お休み	お休み

豊洲市場の仲卸売場でお買い物して、スタジオに持ち帰って、魚屋さんにご協力しながら調理します。



何を作るかは料理教室でアドバイスさせていただきます。その場で食べてもいいし、持ち帰ってその日の夕食にしてもいいし、作り置きのおかずにも保存してもいいです。料理が苦手な方も気軽にご参加ください。

5/18(土) AM8:30「市場前駅(ゆりかもめ)改札待ち合わせ」参加費:2,000円(一般・会員同値) 定員6名

セレクトレッスンにタイ料理研究家の両角舞先生登場!

タイ料理研究家/フードコーディネーター/漢方スタイリスト。料理人として10年間修行を積んだ後、フードコーディネーターに転身。企業のレシピ開発や撮影スタイリングを多数手がける。CX系めざましテレビのコーディネーターを5年間務めた他、タイ各地でのレストラン立ち上げに関わりメニュー考案、調理に携わる。現地での経験を生かし料理教室や料理イベントを主催。2012年『ELLE a table』フードバトルのグランドチャンピオン。漢方スタイリストの視点から作る薬膳料理も得意とする。

豊洲・5/25(土) 11:30-13:30「タイ料理」

SAICO 先生の新クラス。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。

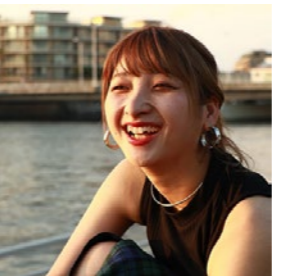
千葉・毎週水曜 18:30-19:45「エアヨガ RE:BODY」SAICO



豊洲の人気インストラ 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



夏に向けてダイエット習慣作りする料理教室 豊洲

低糖質&ベジ&発酵料理を学んで食べるランチタイムレッスン 学んで食べて約30分。〈学び〉部分は主に動画やレシピ配布ですので、〈食べる〉部分に集中いただけます。参加者は女性限定で、1日約25人に参加いただけます。



《こんな方にオススメです》

- ヨガレッスン後の吸収力が高い時にヘルシーな食事を取りたい方。
- 低糖質&ベジ料理で夏に向けてのダイエットに取り組んでいらっしゃる方
- 家に帰ってお昼ご飯を作るのが面倒
- コンビニ弁当やレトルト食が続いている方
- お昼休みの短い時間を有意義に過ごしたい方

豊洲 5/14～期間限定・11時半～13時半 1回1,200円(税・材料費込) 会員・一般同価格

【無料体験会実施】5/10(金)(11時半～12時半)に無料モニター会を実施します。15名様のみ予約制とさせていただきます。お気軽にご参加ください。

エアヨガインストラクター養成講座 豊洲

2箇所同時開催。都合の悪い日は日程の振替可&子連れ可。あきらめていた壁を乗り越える!



エアヨガの基礎となる内容を学びます。深めたい方～講師を目指す方向けの講座です。大人気のエアヨガインストラクターを目指す方にまず受講いただきたい基礎的講座です。

豊洲「土日集中25時間」6月8・9・22・23(土日)

RYT200 新設! 「千葉火曜コース」 千葉

消費税増税前の今がチャンス!



メイン講師のミズエ先生を中心に多彩な講師陣による「深く幅広いヨガの世界を解りやすくお伝えできている点」と「振替制度により、都合の悪い日は別日で、差額無しで振替られる点」が特に高評価をいただいています。無料カウンセリングを行っておりますので、ご興味ある方は是非お問い合わせください。

千葉・火曜コース(初日6月18日～毎回10:00-14:00)