



2019年5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

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)



セレクトレッスンに薬膳料理登場 豊洲

たばたえり mam&ellie 主催

- ・薬膳コンシェルジュ修了
- ・BYA 認定ベビーヨガインストラクター
- ・マタニティ&産前産後ヨガ修了

薬膳と聞くと、「苦そう」「カラダに良いけど美味しくなさそう」などと言われますが、薬膳ごはん教室では、いつものおうちごはんに <ひと工夫> するだけで出来る簡単レシピをお伝えしています。季節や体質、食材の特徴を知ればお料理のレパートリーも広がるはず！
豊洲・5/17(金)&5/28(火) 11:30-14:00「薬膳ごはん教室」たばたえり



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

豊洲の人気イントラ Juri 先生、津田沼 レッスンにレギュラー入り 津田沼

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

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、魚屋さんで教わりながら調理します。

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・会員同価) ○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！ 豊洲

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」両角舞

ローズスイーツ 小森寛美 ¥1,500
果物で作るひんやりローズスイーツ
身近な果物を活用して、簡単に身体に優しいソルベやデザートを作ります。最後はめでも楽しめるような盛りつけにしています

ローチョコ(2019年2月) 小森寛美 ¥1,500
身体も心も喜ぶ手作りのローチョコレートです。ベーシック、ストロベリー、アレンジチョコ3種類を作ります。アレンジチョコは、ピスタチオやローズ、ラズベリー、アーモンドなどをトッピング。
※作ったチョコレートは全てお持ち帰りできます。※カシューナッツやアーモンドなど、ナッツにアレルギーがある方はご注意ください。



ケーキ教室 ¥2,000
ダイヤモンドサブレ
フラワーアレンジメント(トイブドール)
母の日のプレゼントにも最適なメニュー！グラニュー糖がダイヤモンドのような輝きを見せるサブレに可愛いトイブドールのフラワーアレンジメントもしちゃいましょう！！(4月と同メニュー)

やさしいパン作り ¥1,500
かぼちゃとカレンズのベーグル
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。



アーユルヴェーダの食 ¥1,800
パンジャブ風ロピア豆のカレー
パンジャブ風キャベツの和え物

ベジタリアン料理 ¥1,500
ローマ風
ヴィーガン・ボルペティ
野菜のクスクス

初登場の北インド、パンジャル州のカレー。ロピア豆は日本ではパンダ豆とも呼ばれている白黒のかわいい豆です！

ローマ風の団子のトマトソース煮込みのボルペティとクスクス。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。



和食-A- ¥1,500
小川 明男
春野菜の天ぷら
若竹湾
かつおのてこね寿司

豊洲市場の魚屋さんが教える魚料理教室 ¥2,500
~鯉~
カツオのタタキ

豊洲市場のソムリエが教える野菜料理教室 ¥1,500
~アスパラと新じゃが~



ローズスイーツお茶会(2018年11月) 小森寛美 ¥1,500
ボンボンショコラ:本来チョコレートは、神々の食べと言われ、兵士にももたせていた貴重なものでした。ニキビや肌荒れの原因の一つでもある、酸化した油やローストしたカカオは使わず、美容に効果的な生のカカオ、質のよい油、自然の甘味、ナッツやドライフルーツを入れて作る、体も心も満足できる、アレンジチョコレートです。

タイ料理 両角舞 ¥1,000
カオソーイ
メの炙りで作るヤムプラトゥー
カオソーイとはタイ北部の名物のカレーラーメン。レッドカレーペーストもココナツミルクでやんわり。辛くて、甘くて、酸っぱい タイ料理を家でも気軽に作れるレシピです



雑穀デリカ ¥1,500
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

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。



マクロビオティック ¥1,800
・苺きび大福
・手作り求肥入虎焼き

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。



持帰りの惣菜 ¥1,200
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

ひき肉とチリペッパーを使ったスパイス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。



料理のきほん ¥1,500
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ケリル
ハーブガーリックトースト

フランスのミックススパイスのエルブナナを使った香りも楽しめるゆーです。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。



子ども料理 ¥500
あぶらあげの豆腐コロッケ

あぶらあげって何で出来る？とうふって何で出来る？油で揚げないコロッケです。



薬膳ごはん教室<お子さん連れOK> たばたえり ¥1,500
豆乳カルボナーラ
サッパリポテトサラダ
シットリ胸肉のジェノベーゼソース

イライラ解消レシピです。薬膳茶を頂きながらレシピの薬膳的効能の座学でたっぷりお伝えします。お子さん連れもOK！おうちで簡単に出来る薬膳メニューです



子どもお菓子 ¥500
バナナオムレット

ふわっふわのオムレットケーキにバナナをはさんで、しっとり。卵をふわふわにあわだてて、おうちでも作ってみよう



あぶらあげの豆腐コロッケ





2019年5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開講とさせていただきますのでご注意ください。

月 Yoga	
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 エアヨガ (りらくす) TOMOKO 予約 体験オススメ
11:30-12:45 Odaka Yoga パワーフロー SHUNSUKE	11:45-12:45 産後ヨガ TOMOKO 予約・チケット制
13:00-14:15 自主練枠 予約制	
<p>第一月曜日の 5/6 はメンテナンスにより終日休館とさせていただきます。</p> <p>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。</p>	
19:00-20:30 ゆっくりピンヤサフロー 体験オススメ 歩	

火 Yoga	
10:00-11:15 ハタフロー KYOKO	10:30-11:45 エアヨガ (ベーシック) REI
11:30-12:45 心を静めるヨガ 体験オススメ KYOKO	
14:00-15:15 美呼吸ストレッチヨガ 心菜 SL	
16:00-18:15 (スタジオレンタル) キッズバレエ	
18:30-19:45 和らくヨガ CHIKA	19:00-20:15 エアヨガ (ビギナー) SAICO 予約制 体験オススメ
20:00-21:15 和らくヨガ (スローメディテーション) 体験オススメ CHIKA	

Cooking			
7	14	21	28
	11:30-13:30 ランチ レッスン 予約不要・先着25名	11:30-13:30 ランチ レッスン 予約不要・先着25名	11:30-14:00 薬膳 ごはん教室 mam&ellie SL New
19:00-21:00 料理のきほん sano	19:00-21:00 豊洲市場の 野菜ソムリエの 野菜料理教室 高徳 SL	19:00-21:00 豊洲市場の 魚屋さんの 魚料理教室 高徳 SL	

水 Yoga	
10:30-12:00 りらくすヨガ 体験オススメ AI	11:30-12:45 骨盤調整エアヨガ OTAE 予約制 体験オススメ
12:30-13:30 産後ヨガ 予約・チケット制 AI	13:45-15:00 マタニティヨガ 予約・チケット制 AI
19:00-20:15 経絡ヨガ〜整える〜 体験オススメ KEI	

Cooking		
15	22	29
11:30-13:30 ランチ レッスン 予約不要・先着25名	11:30-13:30 ランチ レッスン 予約不要・先着25名	11:30-13:30 ランチ レッスン 予約不要・先着25名
19:00-21:00 雑穀デリカ sano		

木 Yoga	
10:00-11:15 スローヴィンヤサ MIZUE	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE
17:00-18:00 キッズヨガ ITO	17:00-18:00 子ども料理 sano
18:30-19:45 りらくすヨガ 体験オススメ AYUMI	20:00-21:15 デトックスヨガ AYUMI

金 Yoga	
7:15-9:45 アシュタンガ マイソール チケット制 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	11:30-12:45 ゆるエアヨガ 予約制 RIE
14:15-15:30 自主練枠 予約制	19:00-20:30 シヴァーナダ ヨーガ 体験オススメ NANA
	20:00-21:15 エアヨガ (ベーシック) 予約制 SAICO

Cooking			
10	17	24	31
	11:30-13:30 ランチ レッスン (無料モニター会) 予約制	11:30-14:00 薬膳 ごはん教室 mam&ellie SL New	11:30-13:30 ランチ レッスン 予約不要・先着25名
	19:00-20:30 持ち帰り惣菜 sano		

土 Yoga	
7:15-9:45 アシュタンガ マイソール チケット制 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	
14:30-15:45 デトックスヨガ AYUMI	

Cooking		
11	18	25
11:00-13:30 ケーキ教室 yaeko	13:30-15:00 持帰り惣菜 sano	15:00-16:00 子どもお菓子 sano
		料理のきほん kyoko

日 Yoga	
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	
14:30-16:00 (90min) ハタ & リストラティブヨガ 予約制 Juri	

Cooking		
12	19	26
11:30-13:30 マクロビオ ティック chie	11:30-14:00 和食 -A- 小川 SL	11:30-13:30 ローチョコ 小森 SL
15:00-17:00 豊洲市場の 野菜ソムリエの 野菜料理教室 高徳 SL	16:00-18:00 豊洲市場の 魚屋さんの 魚料理教室 高徳 SL	15:00-16:00 子ども料理 sano

発汗量小: 初心者向け	エアヨガ (ビギナー) 体験者と初心者のクラス	キッズ向けクラス
発汗量中: 初心者〜経験者向	エアヨガ (ベーシック) 初心者〜経験者向	料理教室
発汗量大: 経験者・上級者向	エアヨガ (アクティブ) 経験者向け	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
- 自主練枠**
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

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

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

90 min 90分のロングクラスです

★ 先生は同じですが、内容や発汗量に変更があったクラス

↑
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