



2019年5月 inStyle 津田沼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 千葉県船橋市前原西
 ☎047-472-4711 ✉tsudanuma@instyle.sc 2-13-25 4F

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
 予約制 予約が必要です 90分 ロングクラスです
 体験オススメ 体験・初心者におススメ

月	火	水	木	金	土	日
10:00-14:00 RYT200 津田沼 月曜コース Last Run	10:00-11:15 イシュタヨガ Lv.1 体験オススメ MITSUYO	10:00-11:15 スローヴィンヤサ MIZUE 5月8,15,22,29日開講	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 目覚め・りらくすヨガ 体験オススメ YUKO	8:45-9:45 朝ヨガ 体験オススメ YUUKI	8:45-9:45 リセットヨガ 体験オススメ AOI
	11:30-13:00 90min イシュタ&リストラティブ 予約制 MITSUYO	12:00-16:00 RYT200 津田沼 水曜コース	11:30-12:45 アサナトリロジー 体験オススメ RIE	11:30-12:45 パワーヨガ Indigo Yoga Studio	10:00-11:15 イシュタヨガ Lv.1 体験オススメ MITSUYO	10:00-11:15 リフレッシュヨガ 体験オススメ AOI
	13:15-14:30 エアヨガ (ビギナー) YASUKO 予約制 体験オススメ		13:00-14:15 和らぐヨガ 体験オススメ CHIKA	13:15-14:30 産後・マタニティヨガ 体験オススメ TOMOKO	11:30-12:45 イシュタヨガ Lv.1&2 体験オススメ MITSUYO	11:30-12:45 経絡ヨガ ~丹田集中~ 体験オススメ KEI
第一月曜日の 4/1 はメンテナンスにより終日休館とさせていただきます。			5/9のみ13:30から		13:00-14:15 エアヨガ (ビギナー) MOE 予約制 体験オススメ	13:00-14:15 経絡ヨガ ~整える~ 体験オススメ KEI
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。					14:30-15:45 ダイハードヨガ 体験オススメ TAKUMI	14:30-15:45 パワーヨガ 体験オススメ YUKO
Last Run	19:00-20:00 エアヨガ (ビギナー) RIE 予約制 体験オススメ	19:00-20:15 シェイプ&ゆったりリラクセスヨガ 体験オススメ SATOMI	18:30-19:45 和らぐヨガ 体験オススメ CHIKA	19:00-20:15 りらくすヨガ 体験オススメ AYUMI	16:00-17:15 ヨガビギナーズ 体験オススメ TAKUMI	16:00-17:15 りらくすヨガ 体験オススメ YUKO
Last Run	20:15-21:45 デトックスフローXエアリストラティブ 予約制 RIE	19:30-21:00 90min ヨガベーシック Juri New	20:00-21:15 和らぐヨガスローメディテーション 体験オススメ CHIKA	20:30-21:45 デトックスヨガ 体験オススメ AYUMI		

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。



豊洲

エアヨガ 養成講座
 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)



千葉

RYT200 新設！「千葉火曜コース」
 消費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)

豊洲市場の仲卸売場でお買い物して、スタジオに持ち帰り魚屋さんに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



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



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



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

