



2019年6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

★ 先生は同じで、内容に変更があったクラス
 ◆ 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
 ◆ 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
 ◆ 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

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 Five Elements Yoga® ビギナーズクラス 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 Last Run		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 Five Elements Yoga® ビギナーズクラス 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		

7月から能見台スタジオも他スタジオと同じように、毎月第一月曜日はお休みとさせていただきます。よろしくお祈りいたします。

能見台 TAKUMI 先生による、今最も日本で人気があるヨガの1つ『Five Elements Yoga®』登場

月曜 11:30-12:45 Five Elements Yoga® ビギナーズクラス (発汗量中)
 金曜 18:30-19:45 Five Elements Yoga® ビギナーズクラス (発汗量大)



今、日本全国で最も人気があるヨガの1つ、『Philosophy of Five Elements Yoga®』の認定指導者試験にinStyleのTAKUMI先生が合格しました。既に創設者の山本俊郎氏の教え子として、代行やイベントにも呼ばれるTAKUMI先生のFive Elements Yoga®を、inStyleにてレギュラークラスとして行います。認定指導者が少なく、横浜や千葉エリアでは初めてのレギュラークラスです。最初の半年間は基本を徹底したビギナーズクラスですので、まずは1度体験してみてください。

【Five Elements Yoga® ビギナーズクラス】
 世の中のあらゆる事象は「空・地・水・火・風」という5つの要素(エレメント)から成り立っているという考え方が自然界、仏教、禅の世界にあります。それら5つの要素を用いて、身体と心を本来ある自然な状態へと導いていくのがFive Elements Yoga®。初めの半年間はビギナーズクラスとして、基本である「空」「地」「風」の要素をメインに誘導します。ビギナーズとは言え運動量が多いクラスとなりますので、しっかりとアサナを磨く練習をしましょう。

能見台 SHIZUE 先生の贅沢な代行レッスン (TAKUMI 先生枠)

〈代行〉18:30～ 心と身体を繋げるヨガ(骨盤底筋ヨガ)
 心の動き、身体の動きをじっくり観察しながら行うヨガ。骨盤底筋の動きについて正しくお伝えします。
 〈代行〉20:00～ アロマで癒すリラックスヨガ
 アロマの香りに包まれながら、深い呼吸で身体をじっくり緩ませていくクラスです。アロマの香りは当日のクラスの雰囲気を感じて、その場で調合致します



豊洲 エアヨガインストラクター養成講座

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)



豊洲 エアヨガ リストラティブ&低空フロー指導者養成講座

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！
 普段、エアヨガ・エアリアルヨガ・空中ヨガの指導にあたっている人に向けて、レッスンの幅をさらに広げることが可能な講座です。
 ◆[豊洲スタジオ] 7/6(土)・7(日) 13:30-21:30
 ◆[千葉スタジオ] 6/19(水)・20(木)・26(水)・27(木) (※ 13:30-18:00 ※ 14:30-18:00)



千葉 マタニティヨガ指導者養成講座

これからママになる妊婦さんに向けて、適切且つ安全なマタニティヨガを指導できるインストラクターを養成します。
 ◆[千葉スタジオ] 9/5,12,19,26,10/3・全て木曜 13:30-17:30
 講師：佐野由恵(沖ヨガ協会講師健康総合ポストヨガアカデミー代表)



豊洲・千葉 オリーブオイルセミナー(全3回)

オリーブオイルをもっと知りたい初心者向けの入門セミナー。座学の後には実際に、オイルを数種類テイスティングします。日常に使える簡単なイタリア料理のプチレッスン付。
 【第1回(6月)】油について
 ・オリーブオイルとは
 ・身体の中で油が果たす役割
 ・“油”と“脂”のちがい
 ・油脂の種類
 ・油の種類(飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸)
 ・なぜオリーブオイルを選ぶの？
 ・買う時に見るポイント①
 ◎プチイタリア料理レッスン：ルッコラと生ハムのサラダ



【プロフィール】
 田戸岡 藍/たどおか あい
 かんたんイタリア料理教室「クッキング日和」主催
 イタリア料理講師・オリーブオイルソムリエ
 【保有資格】
 ・ジュニア野菜ソムリエ ・日本オリーブオイルソムリエ ・飾り巻き寿司検定2級
 【経歴】
 肉料理と焼菓子作りが大好きなイタリア料理講師。大手料理教室で働きながら、家庭料理やイタリア料理の教室へ通い、料理を学ぶ。イタリアのフィレンツェとローマへ、マンマの料理を習いにも。
 【日程】
 6月20日(木) 11:30～豊洲スタジオ
 6月30日(日) 11:30～千葉スタジオ
 【会費】
 材料費(in style 会員様)：2000円
 参加費(in style 非会員様)：3500円