

# 2019年6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	<b>New</b> 10:00-11:15 Moon Cycle Yoga 体験オススメ TOMOKO	10:00-11:15 スローヴィンヤサ MIZUE 6月は全て開講	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
	11:30-12:45 スローダウン&リストラティブ TOMOKO	12:00-16:00	11:30-12:45 アサナトリロジー RIE	11:30-12:45 パワーヨガ Indigo Yoga Studio	10:00-11:15 ゆったりリラックスフロー 体験オススメ MASAKO	10:00-11:15 リフレッシュヨガ 体験オススメ AOI
	<b>New</b> 13:00-14:15 エアヨガ for Women YASUKO 予約制 体験オススメ	RYT200 津田沼 水曜コース	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	13:00-14:15 MOE ★エアヨガ (ビギナー～ベーシック) 予約制 体験オススメ	11:30-12:45 経絡ヨガ～丹田集中～ KEI
			6/6のみ13:30から	初心者も対応可能！参加者によってはチャレンジポーズが入るなど多彩なプログラムになります。	14:30-15:45 ダイハードヨガ TAKUMI	13:00-14:15 経絡ヨガ～整える～ KEI
	19:00-20:15 シェイプ&ゆったりリラックスヨガ 体験オススメ SATOMI	19:30-21:00 90min ヨガベーシック Juri	18:30-19:45 和らぐヨガ 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	14:30-15:45 パワーヨガ YUKO
<b>New</b> 19:30-21:00 エアヨがりらくす TOMOKO 予約制 体験オススメ	20:30～21:30 じっくりパワーヨガ SATOMI		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 AYUMI		16:00-17:15 りらくすヨガ 体験オススメ YUKO

★ 第一月曜日の6/3はメンテナンスにより終日休館とさせていただきます。

女性のためのエアヨガクラスの登場です。月経や更年期、閉経など女性の体調は日々刻々と変化していきます。別名女神筋とも呼ばれる骨盤底筋を目覚めさせて体調を安定させていきましょう。女性ホルモンによる自律神経の乱れなどを整えるだけでなく、骨盤や股関節も動かしていくので女性らしいヒップラインになったり身体への変化も期待できます。全ての女性がイキイキとした毎日を過ごせるよう YASUKO がお手伝いしていきます。

**New** 19:30-21:00  
エアヨがりらくす TOMOKO  
予約制 体験オススメ

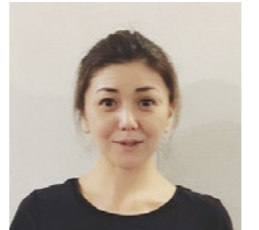
## Kaco 先生の贅沢な代行レッスン (TAKUMI 先生枠)

6/15(土) 曜14:30-15:45  
パワーヨガ～上半身をほぐす～  
これから来る夏にケアしておきたい心・小腸の経絡を刺激するために、上半身にフォーカスしていきます。ヴィンヤサで体温を上げながら、身体の前面・背面・側面を心地よく開いていきましょう。



6/15(土) 曜16:00-17:15  
ヨガビギナーズ～アンジャンナーサナを考える～  
ビギナークラスでもよく登場するアンジャンナーサナ。安全で効果的に行う方法をレクチャーを交えてお伝えします。

## TOMOKO 先生クラスを大增設！ヨガもエアヨガもあって大注目！

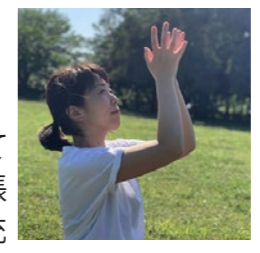


火曜 10:00-11:15 Moon Cycle yoga 津田沼  
月の満ち欠けに合わせたヨガのアーサナで、動いていきます。頑張り過ぎず、自分に寄り添ったクラスです。心と体がより心地よくなるように、ヨガを通じて自分の内側への意識を深め、「わたし」を整えていきましょう。

火曜 11:30-12:45 スローダウン&リストラティブ  
心身を休息モードに切り替え、深いリラックスを誘うポーズを前半に。後半は、いつもがんばっている自分へのごほうびとして、心と体に充電する静かなひとときを…。  
月曜 19:30-21:00 エアヨがりらくす  
津田沼スタジオでは、初エアヨガリラクスクラスになります。1日の疲れを布に包まれながら、心と身体に丁度良い発汗量(小)で動きます。明日に繋がる一日の終わりに、ホッと自分をいたわる時間を過ごしませんか。

## 難しいポーズがなく、初心者に嬉しいクラスの登場！

津田沼  
MASAKO先生 毎週土曜10:00-11:15  
ゆったりリラックスフロー  
で自身のペースで深い呼吸に合わせてゆったりと動いていきます。心身の緊張をほぐし、最高に心地のよい感覚を十分に味わっていただくクラスとなります。難しいポーズはありませんので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。



## 太陽礼拝をベースに動きとリラックスのあるクラスです

津田沼  
MARU先生 毎週土曜11:30-12:45  
リフレッシュ ヴィンヤサ  
太陽礼拝をベースに様々なポーズをとりながら、身体を大きく動かしていくクラスです。呼吸と動きを連動させることで、集中力を高め、血液循環やリンパの流れを促していきます。そして、動いたあとはリラックスポーズで自律神経を整えていきます。



豊洲  
エアヨガ養成講座  
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2.5時間」6月8・9・22・23(土日)

## エアヨガリストラティブ & 低空フロー指導者養成講座



豊洲・千葉  
普段、エアヨガの指導にあたっていている人に向けて、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(木)・20(金)・26(木)・27(金)  
(※ 13:30-18:00 (※ 14:30-18:00))



千葉  
RYT200 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)