


inStyle 2021年GW 祝日特別プログラム | 4/29(木)~5/9(日)

		豊洲			津田沼	千葉		能見台	オンライン		
		Yoga	Air Yoga	Cooking	Yoga/Air Yoga	Yoga/Air Yoga	Cooking	Yoga			
29	木	春はアーユルヴェーダというカ ファの季節。吹き出物が出てき たり、五月病が近づいてきたり ...そんなじめじめを胸の内 からスッキリリフレッシュして いくハッピーフローヨガ!		11:30-14:00 中山理絵 春色 マカロン 15:00-15:30 Konishi 3分で作る和パスタ7選① ~なんちゃってイカ墨パスタ~	OL 10:00-11:15 RIE ⑧ 花瞑想 2021 ココロのデトックスヨガ 11:30-12:45 RIE ⑨ アサナトリロジー サンカルバ・START	10:00-11:15 KEI ストレスと神経 11:30-12:45 KEI ストレスと肝臓		10:00-11:15 Yuka パワーヨガ	10:00-11:15 RIE 花瞑想 2021 ココロのデトックスヨガ		
30	金	10:00-11:15 SAICO 春のハッピーフロー ムキムキ!ではなく、し なやかなボディメイクを していきます。美姿勢や 美尻、空中でのトレー ニング要素もはいたっ かり動くクラスです	11:30-12:45 SAICO 美ボディエアヨガ	11:30-12:00 Konishi 3分で作る和パスタ7選② ~しば漬けとカイワレの pasta~	10:00-11:15 心菜 気血めぐりヨガ ~自律神経にアプローチ~ 11:30-12:45 YASUKO エアヨガ for Women	10:00-11:30 MIZUE ★時間注意 Power Yoga 90min 11:45-12:45 MIZUE ★時間注意 Hip opener (陰ヨガ)	いつもより少し長い Power Yoga。「The動く 瞑想」動きと呼吸のリズ ムに没入しましょう。 股関節をターゲットにし て1ポーズ5分程キープ します。道具を使って調 節しながら、じっくりポ ーズを味わいましょう。	10:00-11:15 SAKI アパーナ フローヨガ 土のエネルギー	10:00-11:30 MIZUE ★時間注意 Power Yoga 90min		
1	土	OL 10:00-11:15 有希 外柔内剛ヨガ	10:00-11:15 RIE エアヨガ (アクティブ) ミニ WS 『股関節の使い方』	普段のご飯お供もアイテムは パスタにも合います!	10:00-11:15 MITSUYO イシュタヨガと慈悲の瞑想	10:00-11:15 YUUKI エアヨガ ビギナー		10:00-11:15 SAKI アパーナ フローヨガ 土のエネルギー	10:00-11:15 有希 外柔内剛ヨガ		
		11:30-12:45 有希 ② 歩行と姿勢を変える FRP	11:45-13:00 RIE ゆるエアヨガ	11:30-12:00 Konishi 3分で作る和パスタ7選③ ~高菜・明太・じゃこパスタ~	11:30-13:00 MITSUYO レストラティブヨガとヨガニードラ	11:30-12:45 SATOMI Easy Power Yoga	13:00-14:15 SATOMI Challenge Power Yoga		11:30-12:45 SAKI サマーナ フローヨガ 火のエネルギー		
		13:00-14:15 AYUMI りらくすヨガ	椅子に座った状態で行う、誰 にでも出来て、何よりも効果 があり、心身のメンテナンス になるのが「ゆるエア」です。 コロナ後初となる大人気クラ スの復刻レッスンです。		13:15-14:30 YUUKI エアヨガ ビギナー					10:00-11:15 NORII アパーナ フローヨガ 土のエネルギー	
		14:30-15:45 AYUMI デトックスヨガ		リラックスしようと思っ ても緊張が取れない。不 眠・めまい・疲れが取れ ないなど、不調を感じる 方。交感神経・副交感神 経のバランスを整える 為、脳と丹田を繋ぎ、心 身にしっかり意識を向け てみましょう!	8:45-9:45 AOI 朝ヨガ	10:00-11:15 AOI リフレッシュヨガ	10:15-11:30 MARU マインドフルネスヨガ		10:00-11:15 NORII 疲れ目ケア&リラックスフロー	10:00-11:15 yoshimi 基礎代謝アップヨガ	
2	日	10:00-11:15 TAKUMI ダイハードヨガ	10:00-11:15 SAICO ③ しぼるエアヨガ	中医学の肝はストレスに 弱い臓腑です。機能が低 下すると、脚がつる・関 節の動きが悪くなる・月 経異常・感情のトラブル などの症状が表れます。 肝と関係するツボ押しス トレッチの効果を実験し て下さい!	11:30-12:45 KEI ストレスと神経	11:45-13:00 MARU 整えるヨガ		11:30-12:45 NORI リフレッシュ体幹ヨガ	11:30-12:45 TAKUMI フロー&リリース		
		11:30-12:45 TAKUMI フロー&リリース	11:45-13:00 SAICO ④ ゆるむエアヨガ		13:00-14:15 KEI ストレスと肝臓	13:15-14:30 心菜 OL 気血めぐりヨガ ~丹田・太陽礼拝~		13:15-14:30 心菜 気血めぐりヨガ ~丹田・太陽礼拝~			
3	月	13:00-14:30 JURI 90min ★時間注意 脚やせスペシャルヨガ	14:45-16:00 JURI ご褒美リラックス リストラティブ	美姿勢のための パーソナル アセスメント インストラクター:有希先生 本格導入前のモニター価格でのご案内							
4	火	10:00-11:15 KYOKO OL バランスフロー	11:30-12:45 KYOKO OL ゆるめる呼吸	ゆっくりとしたフローの中に バランスポーズを多く取れ ます。ブロックを使い安全に ポーズを行うことで安定と 集中力が高まります。でき る、できないという評価や、 周りとの比較にとられる ことなく、「自分のバランス」 を楽しみましょう。	10:00-11:15 TOMOKO 月の満ち欠けヨガ・下弦の月	10:00-11:15 有希 外柔内剛ヨガ	11:30-12:00 Konishi 超簡単!和パスタ7選 材料費:750円	10:00-11:15 YukiE ハタヨガ ベーシック	10:00-11:15 KYOKO バランスフロー		
5	水	10:00-11:15 JURI のびのびくびれヨガ	11:30-12:45 JURI ダイエットヨガ	11:30-12:00 sano 子どもお菓子教室 ~フルーツサンド~ 13:00-14:00 sano 子どもお菓子教室 ~フルーツサンド~	11:30-12:45 TOMOKO エアヨガリラックス・月の癒し	10:00-11:15 RIE 天使のヨガ 2021	11:30-12:00 有希 歩行と姿勢を変える FRP	10:00-11:15 YukiE アロマヨガ	11:30-12:45 KYOKO ゆるめる呼吸		
6	木	ヨガで-18キロのダイエットに 成功した経験をもとに、ただがむ しゃらに頑張るのではなく、 身体のラインを綺麗に整えなが ら綺麗に自分の目指す身体へ向 かっていくダイエットクラスです!	10:00-11:15 SAICO 春のデトックスフロー	キーウイやいちごを使って、生 クリームたっぷりのフルーツ サンドを作ってみよう。生 クリームを使ってみんなで バターも作るよ!	OL 10:00-11:15 RIE デトックスフローヨガ relax 『Sama:歪みをとって均等へ』	10:00-11:15 RIE 天使のヨガ 2021	11:30-12:00 有希 歩行と姿勢を変える FRP	10:00-11:15 YukiE パワーヨガ	10:00-11:15 RIE デトックスフローヨガ relax 『Sama:歪みをとって均等へ』		
7	金	10:00-11:15 SAICO 春のデトックスフロー	11:30-12:45 SAICO 肩腰スッキリエアヨガ	カラダの免疫力や機能を 高めるためには、不要な 毒素を外へと排出。しっ かりデトックスができる ようにじっくりポーズを とっていきます。	11:30-12:45 RIE アサナトリロジー サンカルバ・CLOSE	10:00-11:15 MIZUE OL Slow down Power Yoga	11:30-12:45 MIZUE 陰ヨガ~梅雨対策~	10:00-11:15 Yuka パワーヨガ	10:00-11:15 MIZUE Slow down Power Yoga		
8	土	新しい季節、なにかと肩にチ カラがはいてしまう春。カ ラダの外側も内側もふんわり とするように布に委ねてみま しょう。★初心者大歓迎	8:45-9:45 CHIHO キッズエアヨガ	アツという間にパスタソースの完成!	10:00-11:15 MITSUYO イシュタヨガと静寂の瞑想	10:00-11:15 YUUKI エアヨガ ビギナー		10:00-11:15 SAKI プラーナ フローヨガ 風のエネルギー	10:00-11:15 有希 外柔内剛ヨガ		
9	日	10:00-11:15 有希 ① OL 外柔内剛ヨガ	10:00-11:15 RIE エアヨガ (アクティブ) ミニ WS 『無重力への道』	11:30-14:00 中山理絵 春色 マカロン (子連れOK) 作りやすいマカロンのコツをお伝 えます。ふわっとサクサク 春色に染めて仕上げます。お友 達への手みやげにもぴったりです。 材料費 1800円	10:00-11:15 AOI リフレッシュヨガ	10:15-11:30 MARU マインドフルネスヨガ		10:00-11:15 NORII 顔ヨガ&リラックスフロー	10:00-11:15 yoshimi 基礎代謝アップヨガ		
		11:30-12:45 有希 ② 歩行と姿勢を変える FRP	11:45-13:00 RIE デトックスフロー× エアリストラティブヨガ	15:00-15:30 Konishi 3分で作る和パスタ7選⑦ ~カレーナポリタン~	11:30-13:00 MITSUYO レストラティブヨガとヨガニードラ	11:45-13:00 MARU 整えるヨガ		11:30-12:45 NORI バランス体幹ヨガ	11:30-12:45 TAKUMI フロー&リリース		
		13:00-14:15 AYUMI りらくすヨガ	絶対な支持を誇るエアヨガリ ストラティブのフロークラス	ナポリタンとカレーの禁断の コラボはキッズも大喜び♪ ~3分で作る和パスタ~ ものすごく美味しいわけじゃ ないけど手軽さが嬉しい パスタが茹で上がるまでの短 時間でソースの準備完了! サッと作ってサッと食べられ る和風パスタをご提案♪ 材料費一律 500円	13:15-14:30 YUUKI エアヨガ ビギナー	13:15-14:30 心菜 気血めぐりヨガ ~夏の養生法~ OL		13:15-14:30 心菜 気血めぐりヨガ ~夏の養生法~			
		14:30-15:45 AYUMI デトックスヨガ									
		8:45-9:45 SAICO インナーシェイプヨガ	8:45-9:45 AKI キッズエアヨガ	「癖になるからやっちゃいけ ない!」って叱られるかも!	8:45-9:45 AOI 朝ヨガ						
		10:00-11:15 TAKUMI ダイハードヨガ	10:00-11:15 SAICO のぼるエアヨガ		10:00-11:15 AOI リフレッシュヨガ	10:15-11:30 MARU マインドフルネスヨガ		10:00-11:15 NORII 顔ヨガ&リラックスフロー	10:00-11:15 yoshimi 基礎代謝アップヨガ		
		11:30-12:45 TAKUMI OL フロー&リリース	自分に優しくなるエアヨガ		11:30-12:45 KEI 経絡ヨガ~丹田集中~	11:45-13:00 MARU 整えるヨガ		11:30-12:45 NORI バランス体幹ヨガ	11:30-12:45 TAKUMI フロー&リリース		
		13:00-14:15 JURI 美脚ヨガ			13:00-14:15 KEI 経絡ヨガ~整える~				13:15-14:30 心菜 気血めぐりヨガ ~夏の養生法~		
		14:30-16:00 JURI 90min ハタヨガ&リストラティブ									

- 外見は柔らかく穏やかで、でも心の芯はしっかりしている方が素敵ですね。身体もそうではないですか。外側はマッシュルームのようにフワフワで、でも体幹の軸がしっかりしている。外の筋肉は柔らかく、中の筋肉をしっかり使うことで、やりたい自分に近づいていくことができます。レッスンを通して身体と心の繋がりを感じてみましょう。
- 「歩行と姿勢を変えるファンクショナルローラーピラティス」歩行と姿勢を自身の筋力で整えていくためのレッスンです。必要な筋力をローラーでピンポイントに使っていきます。歩行を変えることで姿勢や身体のバランスが整っていく感覚をしっかりと味わうことができます。
- しぼります!ねじります!ぶら下がります。不要なモノはしぼってねじって排出し、カラダとマインドにスペースを授け、新しい時代用にご自身をアップデートしていきますよ。★中級~上級レベル★体験不可
- ゆるみます。ゆるむためには少し動いて、温まったカラダとココロをひたすらゆるめていきます。最後はロングシャバナーサナで眠るようにおやすみします。★初心者大歓迎
- 毎週お馴染みの美脚ヨガですがクラスの始めにテニスボールなどを使ってなかなか自分の力では届かない場所をほぐしていき、後半には美脚になる筋肉を沢山使ったポーズを取り入れていきます!
- 普段日常生活で何もしない時間、ただただ自分のためだけにリラックスする時間はありますか?普段自分でも気が付かないうちに溜まってきた心や身体の緊張や強張りをごくくす解いていき、ヨガのプロップに身を委ねて自分のためだけにご褒美時間をつくりましょう♡
- 過去・現在・未来をアサナを通して見直していくアサナトリロジークラス。サンカルバとは「自分への決心・誓い」を意味します。自分への誓い、目標を立て5月6日のレッスンまでの1週間をかけて有言実行していくコンパクト型キャンプです。(クラスの終わりに各個人にあった課題を出します)
- 花を愛でて、自然という大宇宙を観る。花を愛でて、自分という小宇宙を観る。日頃のココロの疲れをほどき、浄化された状態で連休をスタートしましょう!
- 過去・現在・未来をアサナを通して見直していくアサナトリロジークラス。サンカルバとは「自分への決心・誓い」を意味します。自分への誓い、目標を立て5月6日のレッスンまでの1週間をかけて有言実行していくコンパクト型キャンプです。(クラスの終わりに各個人にあった課題を出します)