

# 2024年4月 inStyle 津田沼/千葉/八千代台/オンライン レッスンスケジュール



お問合せ先  
Mail : [info@instyle.sc](mailto:info@instyle.sc)

代表電話 : ☎ 043-242-3822 (千葉スタジオ)  
(火曜を除く 平日10:00-13:00/土日10:00-15:00)

月 4/1 メンテナンス休館日 4/29GWプログラム			
津田沼	千葉	八千代台	オンライン
10:00-11:15 FRピラティス 森文代 ローラー使用	10:00-11:15 季節のヨガ ケア AOI 体験オススメ	10:00-11:15 エアヨガ 低空&ビギナー TOMOKO 体験オススメ	10:00-11:15 FRピラティス ローラー使用 Yoshika
11:30-12:45 アーサナ塾 森文代	11:30-12:45 季節のヨガ パワー AOI 体験オススメ	11:30-12:45 エアピラティス TOMOKO 体験オススメ	
初回に学びの記録を残す(アーサナ手帳)の購入を1,130円(税込)にてお願いしています。 ※おつりの無いように先生にお支払いください。 ※すでにお持ちの方はそちらをお持ちください。			
19:00-20:30 エアヨガ(りらくす) TOMOKO 体験オススメ	19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 麗美 OL		19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 麗美
	20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA ローラー使用 麗美 OL		20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA ローラー使用 麗美

火 4/30GWプログラム			
津田沼	千葉	八千代台	オンライン
			7:30-8:15 目覚めのヨガ かずな
10:00-11:15 Moon Cycle Yoga TOMOKO		10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 心菜 体験オススメ	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 心菜
11:30-12:45 スロースタイル リストラティブ TOMOKO		11:30-12:45 経絡ヨガ 心菜	
13:15-14:15 パーソナル (産後・マタニティヨガ) TOMOKO (別料金・予約制)			
	19:00-20:30 ボディフィーリング ヨガ 90min AJICO OL		19:00-20:30 ボディフィーリング ヨガ 90min AJICO
	20:00-21:15 からだ変えるヨガ 真亜子 体験オススメ 鍼灸師		

水		
津田沼	千葉	オンライン
		7:30-8:15 からだ、こころを耕す 朝ヨガ ユリ
10:00-11:15 エアヨガ(ビギナー) 4/17 休講 体験オススメ SAICO	10:00-11:15 デトックスヨガ relax RIE 体験オススメ E-RYT500	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック ユキエ
11:30-12:45 マインドフルヨガ 4/17 休講 SAICO	11:30-12:45 エアヨガ ハイ&ロー 4/24 エア整体 RIE 体験オススメ E-RYT500	
13:15-14:15 パーソナル 60 SAICO (別料金・予約制)		
19:00-20:15 エアヨガ(ビギナー) CHIE 体験オススメ	19:30-21:00 ぐっすり眠る為の シェイプ&リラクゼーション SATOMI 90min OL E-RYT500	19:30-21:00 ぐっすり眠る為の シェイプ&リラクゼーション SATOMI 90min

木			
津田沼	千葉	八千代台	オンライン
10:00-11:15 デトックスフロー ヨガ relax RIE 体験オススメ E-RYT500	10:00-14:00 RYT200	10:00-11:15 エアヨガ(ビギナー) MAMI	New
11:30-12:45 ヨガ研究所 RIE E-RYT500		11:30-12:45 ハタヨガ OL YURI	11:30-12:45 ハタヨガ YURI
	19:00-20:00 エアヨガ(ビギナー) 4/18 休講 体験オススメ YASUKO	19:30-20:30 エアヨガ(ビギナー) 体験オススメ リゅうこ	
	20:15-21:30 コアフロー ヨガ 4/18 休講 OL Yumiko		20:15-21:30 コアフロー ヨガ 4/18 休講 Yumiko

金		
津田沼	千葉	八千代台
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 体験オススメ 心菜	10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE E-RYT500	10:00-11:15 ソフトコアヨガ YASUKO
	11:30-12:45 陰ヨガ MIZUE E-RYT500	11:30-12:45 エアヨガビギナー 4/5・19 エアヨガリストラティブ 4/12・26 YASUKO
19:00-20:15 りらくすヨガ 体験オススメ AYUMI		19:00-20:15 経絡ストレッチヨガ 体験オススメ 心菜
20:30-21:45 デトックスヨガ AYUMI	20:00-21:30 パワーヴィンヤサ RIE E-RYT500 90min	

土			
津田沼	千葉	八千代台	オンライン
	8:45-9:45 朝ヨガ Miki 体験オススメ		8:00-8:45 朝のスッキリヨガ 4月代行 MIYUKI
10:00-11:15 イシュタヨガLv.1 MITSUYO 体験オススメ E-RYT500	10:00-11:15 エアヨガ(ビギナー) 4/6,13 代行 YUUKI 体験オススメ	10:00-11:15 リラックス フローヨガ YUKO 体験オススメ	
11:30-12:45 イシュタヨガLv.1&2 MITSUYO E-RYT500	11:30-12:45 エアヨガアクティブ 体験・初心者不可 4/6 代行 RIE E-RYT500	11:30-12:45 ボディバランス ピラティス YUKO	
13:15-14:30 エアヨガ(ビギナー) 4/6,13 代行 YUUKI 体験オススメ	13:00-14:15 エアピラティス 4/6 代行 RIE E-RYT500		
	14:30-15:45 シェイプ& デトックスヨガ SATOMI E-RYT500 OL		14:30-15:45 シェイプ& デトックスヨガ SATOMI
			20:15-21:00 リンパフェイシャル ヨガ フェイスマッサージ用の オイルをご用意ください ERENA

日 4/28GWプログラム			
津田沼	千葉	八千代台	オンライン
8:45-9:45 リセットヨガ AOI 体験オススメ			
10:00-11:15 リフレッシュヨガ AOI 体験オススメ	10:15-11:30 ボディフィーリング ヨガ 4月代行 AJICO	10:00-11:30 クローズヨガ ~アサナと瞑想~ Yumiko 90min OL 体験オススメ	10:00-11:30 クローズヨガ ~アサナと瞑想~ Yumiko 90min
11:30-12:45 経絡ヨガ ~丹田集中~ KEI	11:45-13:00 からだ変えるヨガ 真亜子 体験オススメ 鍼灸師	11:45-13:00 エアヨガ(ビギナー) 4/21 seiko先生 4/7,14 AKI先生 体験オススメ	
13:00-14:15 経絡ヨガ ~整える~ 体験オススメ KEI	13:15-14:30 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 4/21 代行 体験オススメ 心菜 OL		13:15-14:30 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 心菜 4/21 代行
14:45-15:45 パーソナル (産後・マタニティヨガ) KEI (別料金・予約制)			

心菜先生「気血めぐりヨガ」の4月テーマは【晩春の養生法】  
暦は清明、穀雨に入ります。空は晴れ渡り生気が盛んになり、雨量も増え草花が咲き始め、花粉の最盛期となります。花粉症の人は対策が必要です。また紫外線が強くなり皮膚炎なども起こりやすくなります。

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

9.0 min 90分のロングクラス

Last Run 今月で終了のクラス

New 新しいクラス

★ 先生の変更はなく 時間帯や内容のみ変更

体験オススメ 初心者・体験の方に オススメのクラスです

鍼灸師 柔道整復師

国家資格「柔道整復師」「鍼灸師」の資格を取得されているインストラクターです。

E-RYT500

ヨガ資格の最高峰で、全米ヨガアライアンス認定のインストラクターを育成できる資格です。

ローラー使用

ローラーを使用してのレッスンとなります。オンライン利用の方で継続的に参加したい方はご相談ください。

OL マークのスタジオ中継のオンラインクラスは、スタジオでの参加者がいらっしゃらない場合は、オンラインクラスも休講とさせていただきます。何卒ご了承をお願いします。

オンラインヨガスタジオ中継クラス

**15年お世話になった MITSUYO 先生が LustRun です！**

インスタイルの創立期から約15年にわたり支えてくださった皆様への大切なお知らせです。MITSUYO 先生が諸事情によりレギュラーレッスンから離れることになりました。最後のレッスンは5月4日(土)の津田沼スタジオでの「GW 特別レッスン」となります。今後は養成講座やワークショップでお目にかかる機会がありますが、毎週のレッスンはこれが最後となります。定員11名のクラスとなりますので、お申し込みは節度を持ってお願いいたします。キャンセル待ちとなる可能性がございますので、お早めのご連絡をお願い申し上げます。また、直前のキャンセルは空席を作ってしまうことに繋がりますので、予めご了承ください。皆様のご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

◆津田沼 毎週土曜 1000-11:30- イシュタヨガ | MITSUYO

**八千代台スタジオに期待の新人登場！ MAMI 先生**

八千代台のエアヨガに期待の新人・MAMI 先生がデビューします。MAMI 先生からは「出来る出来ないに捉われず、その日、その時によって、感じるカラダやココロの感覚の変化や自分自身と向き合う時間を、ヨガを通して皆さんと一緒に楽しみながら、共有していける時間にしていただけたらなあと考えております。」というコメントをいただいております。エアヨガが大好きな方も、未経験の方もこの機会に是非受講してみてください。

◆八千代台 毎週木曜 10:00-11:15 エアヨガ ビギナー | MAMI

**誰でもヨガ**

無料ヨガレッスンをお届け♪

**第3期「誰でもヨガ」スタート！新進気鋭の7名の新人インストラクターが週替わりで登場♪**

誰でも無料で参加できる「誰でもヨガ」。ヨガ未経験者/初心者の方、お子様連れの方(託児サービスはありませんので、ご自身のそばに居てもらってください)、高齢の方……等々、自己責任で誰でもご参加ください。



4月④ 16時~17時	6日 IZUMI	13日 Mami	20日 佐知子	27日 MIYUKI	QRコード
5月④ 16時~17時	4日 —	11日 —	18日 hana	25日 まゆ	
6月④ 16時~17時	1日 海老あかね	8日 Mami	15日 hana	22日 MIYUKI	
7月④ 16時~17時	6日 IZUMI	13日 海老あかね	20日 まゆ	27日 MIYUKI	

**今年もやります！「GW 特別プログラム」**

	千葉スタジオ	津田沼スタジオ	八千代台スタジオ	オンライン
4月28日⑧	1000-1115 夏の養生瞑想 心菜	1000-1115 こころやすらぎヨーガ AOI	1000-1115 骨盤底筋 トレーニングヨガ Yumiko	1000-1115 骨盤底筋 トレーニングヨガ Yumiko
4月29日⑨	1130-1245 癒しの骨盤調整ヨガ karen	1130-1245 こころおどるヨーガ AOI	1130-1245 リラックスヨガと 瞑想スペシャル Yumiko	
4月30日⑩	1000-1115 FRピラティス 森文代	1000-1115 moon cycle yoga TOMOKO		1000-1115 FRピラティス yoshika
5月1日⑪	1130-1245 アーサナ塾 森文代	1130-1245 AirYoga Relax and Restrative TOMOKO		
5月2日⑫			1000-1115 経絡ヨガ 心菜	0700-0815 目覚めのヨーガ かずな
5月3日⑬	1000-1115 天使のヨガ2024 RIE	1000-1115 "陽" エアヨガ 内蔵ケア SAICO		0700-0815 朝ヨガ ユリ
5月4日⑭	1130-1430 (3時間) 悪魔のヨガ2024 RIE	1130-1245 "陰" ヨガ 関節と心を緩める SAICO		1000-1115 ハタヨガユキエ
5月5日⑮		1000-1130 (90分) 花瞑想と花のヨガ2024 RIE	1000-1115 Hatha Flow YURI	
5月6日⑯		1145-1300 ヨガ研究所 ミニ WS RIE	1130-1245 Hatha リラックス YURI	
5月7日⑰	1000-1115 ボディメンテナンスヨガ YUKIKO	1000-1115 パワーヨガ MIZUE		
5月8日⑱	1130-1245 フローヨガ YUKIKO	1130-1245 陰ヨガ MIZUE		
5月9日⑲	1000-1115 体幹強化ヨガ YURI	1000-1115 イシュタヨガ FINAL MITSUYO	1000-1115 ALOHA フローヨガ YUKO	0800-0845 朝のスキリヨガ 上田 舞
5月10日⑳	1130-1245 Hatha Flow YURI	1130-1300 (90分) 慈悲のレストラティブヨガ MITSUYO	1130-1245 姿勢改善ピラティス塾 YUKO	
5月11日㉑	0845-1000 アシュタンガレッドプライマリー KUMIKO	1000-1115 経絡ヨガ 心菜	1000-1115 清らかさを感じる yoga asami	1000-1115 清らかさ yoga asami
5月12日㉒	1015-1130 アシュタンガハーフプライマリー KUMIKO	1130-1245 夏の養生瞑想 心菜	1130-1245 巡り yoga asami	
5月13日㉓	1145-1300 身体スキリヨガ お休み			

**心菜先生&ユリ先生が料理教室に登壇！**

お馴染みの心菜先生と、先月オンラインヨガでデビューされたユリ先生が、料理教室デビューされます！心菜先生はヨガでの養生を食にも展開。ユリ先生は管理栄養士の知識を生かしたアーユルヴェーダを講義します。今までヨガだけを受講されていた方もこの機会に、料理教室に是非ご参加ください。(開催クラスは下記の表を参照してください)



**ピラティス指導者養成講座で、基本となるピラティスを集中して学ぼう！**

最近、ヨガスタジオでピラティスレッスンが増えています。ピラティスはヨガとは異なり、コア強化や姿勢改善に焦点を当てています。生徒にとっては、ピラティスを取り入れることで、トレーニングの幅が広がり、総合的な効果が期待できます。すでにヨガスタジオでピラティスを受講できる機会が増えており、多様な選択肢を提供できるインストラクターが求められています。

◆ピラティス指導者養成講座(ベーシック) 八千代台・土曜・3日10時間 | YUKO先生 | 4/13・20・4/27 (1345~) 全10時間 | 修了試験: 7/6



**大人気！第3期&第4期を同時募集！津田沼で受講できる FRP (ファンクショナルローラピラティス) 指導者養成講座**

FRP は、理学療法士の臨床経験とピラティスの実践者として培われた身体感覚から生まれた、日本発のピラティスメソッドです。フォームローラーを活用することで、自身の身体をより深く理解し、機能的な動きを効果的に促進します。臨床的なアプローチとピラティスの要素が融合され、受講者は身体の調和と柔軟性を向上させるための手法を習得できます。

◆FRPベーシック指導者養成講座(津田沼) | 森文代先生  
[第3期] 4/14・21 @14:30-21:00・全12時間・30分休憩有  
[第4期] 5/12・19 @14:30-21:00・全12時間・30分休憩有



**RIE 先生によるシンキングボウルセラピー養成講座**

身体と心を癒す波動の力を学ぶ講座です。シンキングボウルの「波動・振動」と「倍音」が身体の水分に影響し、チャクラエネルギーやボディ・メンタルを整えます。ボウルの波動は心地よく、深いリラクゼーションをもたらします。身体の深層部にも届き、浄化効果があります。

◆シンキングボウルセラピー養成講座  
5/3(金)~6(日)13:15~20:15 合計28時間 | RIE先生



**RYT200 を学ぶことで「ヨガの旅に出よう」**

ヨガへの情熱を追求しませんか? 全米ヨガアライアンス認定の RYT200 ヨガ養成講座プログラムが、あなたの新たなヨガの旅をサポートします。

RYT200 プログラムは、ヨガの基本を学び、指導スキルを磨き、全米ヨガアライアンス認定資格を取得するためのプログラムです。経験豊富な指導者たちと共に、アーサナ、プラナヤマ、瞑想、哲学、アーユルヴェーダ、筋膜、解剖学、怪我、ヨガ料理など、ヨガの多面的な世界に旅立ちましょう。

◆RYT200 日曜コース; RIE先生 4/21 開講、木曜コース SATOMI先生 4/18 開講 | 無料カウンセリング受付中!



**これからのヨガ資格のスタンダードとなる RYT500 を取得しませんか?**

RYT500 とは、全米ヨガアライアンスの認定校で取得できる最上位資格です。RYT200 を既にお持ちの方は残りの 300 時間を学び、合わせて 500 時間にすることで RYT500 の資格を取得することが可能です。必修講座(180 時間相当)+選択講座(120 時間相当)を受講いただくことで、自分のペースで全米ヨガ認定 RYT500 が取得できるようになりました。



<p><b>今から備える夏バテ防止の養生食</b> 蜂蜜レモン茶/夏野菜の簡単カレー/オクラの卵スープ/緑豆のおしるこ/中華風ピクルス (試食) 1,800円 季節や年齢によって"体質"はコロコロ変わります。その体質に合わせた暮らしの工夫が養生法。そして食事の工夫が薬膳です。手に入りにくい生薬がなくても、冷蔵庫にあるもので薬膳を楽しんでみませんか? (体質チェック表と献立レシビをレジメでお渡します) 4/28 @ 1130-1330 心菜</p>	<p><b>アーユルヴェーダの食</b> 1,500円 白湯の摂り方/温野菜と豆腐ドレッシング/山菜ライス/スパイスティー アーユルヴェーダの食事の取り方を体質や季節に合わせてお伝えしていきます。日本の風土に合わせて、日常の食事に取り入れやすいメニューをお伝えしたいと考えています。今回は冬の間に溜め込んだカフェを抑えるラインナップ 4/20 @ 1130-1330 yuri</p>	<p><b>ダイエット応援隊! 持ち帰り惣菜</b> 1,500円 ・ラップガイ ・高野豆腐の卵チャーハン 糖質オフなお惣菜のお持ち帰り。ラップガイのライはサラダ。ガイは鶏ひき肉。パクチーの嫌いの方もこれは食べれた! と。高野豆腐のチャーハンも納得のお味です 4/13 @ 1130-1300 mori 4/18 @ 1900-2030 sano</p>	<p><b>筍と魚を肴に</b> 1,800円 桜と筍のご飯/白身魚の煮魚/タラの芽と筍の天ぷら/よもぎ胡麻豆腐/お造り 第三日曜のアルコール持ち込みOKクラス。和食で姿勢を正して頂きましょうか。魚料理は当日の仕入れで変わることがあります。日本酒や辛口の白ワインでいかがでしょう。 4/21 @ 1530-1830 sano</p>	<p><b>季節のやさしいパン作り</b> 1800円 ・イングリッシュマフィン ・照り焼きテンペ ・春人参のコールスロー 久しぶりに登場のイングリッシュマフィン。発酵待ちでテンペやコールスローを作ります。コーングリッツのツブツブが特徴ですね。低糖質でダイエット向きのパンです 4/6 @ 1300-1500 sano 4/8 @ 1900-2130 sano</p>
---	--	---	--	--

# 2024年4月 inStyle 能見台/オンライン レッスンスケジュール



お問い合わせ先

Mail : [noken@instyle.sc](mailto:noken@instyle.sc)  
 代表電話 : ☎ 043-242-3822 (千葉スタジオ)  
 (火曜を除く平日10:00-13:00/土日10:00-15:00)

月		火		水		木		土		日	
4/1 メンテナンス休館日		4/29GWプログラム		4/30GWプログラム						4/28GWプログラム	
能見台	オンライン	能見台	オンライン	能見台	オンライン	能見台	オンライン	能見台	オンライン	能見台	オンライン
<p>ローラー使用 ローラーを使用したレッスンのためです。オンライン利用の方で継続的に参加したい方はご相談ください。</p>		<p>7:30-8:15 目覚めのヨーガ かずな <b>体験オススメ</b></p>	<p>7:30-8:15 <b>体験オススメ</b> からだ、こころを耕す 朝ヨガ ユリ</p>			<p>10:00-11:15 やさしい パワーヨガ <b>体験オススメ</b> michiru</p>	<p>5月から火曜に引越しとなります！引き続きよろしくお願いいたします。</p>	<p>10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ【晩春の養生法】 4/20 休講 <b>体験オススメ</b> 心菜</p>	<p>8:00-8:45 朝のスッキリヨガ 4月代行 MIYUKI</p>	<p>10:00-11:15 ベーシック ハタヨガ <b>体験オススメ</b> NORI</p>	<p>10:00-11:30 クローズヨガ ～アサナと瞑想～ Yumiko <b>90 min</b></p>
<p>10:00-11:15 FRピラティス ローラー使用 Yoshika <b>OL</b></p>	<p>10:00-11:15 FRピラティス ローラー使用 Yoshika</p>	<p>10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ【晩春の養生法】 心菜</p>	<p>10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック ユキエ <b>OL</b></p>	<p>10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック ユキエ</p>	<p>10:00-11:15 やさしい パワーヨガ <b>体験オススメ</b> michiru</p>	<p>11:30-12:45 エアヨガ (ビギナー) <b>体験オススメ</b> michiru</p>	<p>11:30-12:45 ハタヨガ YURI</p>	<p>10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ【晩春の養生法】 4/20 休講 <b>体験オススメ</b> 心菜</p>	<p>10:00-11:15 ベーシック ハタヨガ <b>体験オススメ</b> NORI</p>	<p>10:00-11:30 クローズヨガ ～アサナと瞑想～ Yumiko <b>90 min</b></p>	<p>10:00-11:30 クローズヨガ ～アサナと瞑想～ Yumiko <b>90 min</b></p>
<p>11:30-12:45 アーサナ塾 Yoshika</p>	<p>初回に学びの記録を残す「アーサナ手帳」の購入を1,130円(税込)にてお願いしています。 ※おつりの無いように先生にお支払いください。 ※すでにお持ちの方はそちらをお持ちください。</p>		<p>11:30-12:45 陰ヨガ <b>体験オススメ</b> ユキエ</p>	<p>11:30-12:45 陰ヨガ <b>体験オススメ</b> ユキエ</p>	<p>11:30-12:45 エアヨガ (ビギナー) <b>体験オススメ</b> michiru</p>	<p>11:30-12:45 ハタヨガ YURI</p>	<p>11:30-12:45 経絡ヨガ 4/20 休講 心菜</p>	<p>11:30-12:45 経絡ヨガ 4/20 休講 心菜</p>	<p>11:30-12:45 筋膜ほぐしヨガ NORI</p>	<p>11:30-12:45 筋膜ほぐしヨガ NORI</p>	<p>11:30-12:45 筋膜ほぐしヨガ NORI</p>
	<p>19:00-20:00 美しい身体作り YOGA 麗美</p>	<p>19:00-20:30 ボディー フィーリングヨガ AJICO <b>90 min</b></p>	<p>19:00-20:30 ぐっすり眠る為の シェイプ&amp; リラックスヨガ SATOMI <b>90 min</b></p>	<p>19:00-20:30 ぐっすり眠る為の シェイプ&amp; リラックスヨガ SATOMI <b>90 min</b></p>	<p>18:45-19:45 FRピラティス <b>体験オススメ</b> Yoshika</p>	<p>18:45-19:45 FRピラティス <b>体験オススメ</b> Yoshika</p>	<p>20:00-21:00 YOGA FRP <b>体験オススメ</b> Yoshika</p>	<p>14:30-15:45 シェイプ&amp; デトックスヨガ SATOMI</p>	<p>14:30-15:45 シェイプ&amp; デトックスヨガ SATOMI</p>	<p>13:15-14:30 気血めぐりヨガ 4月テーマ【晩春の養生法】 心菜 4/21 代行</p>	<p>13:15-14:30 気血めぐりヨガ 4月テーマ【晩春の養生法】 心菜 4/21 代行</p>
<p>20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA ローラー使用 麗美</p>	<p>20:15-21:15 身体リセット 筋膜リリースYOGA ローラー使用 麗美</p>				<p>20:00-21:00 YOGA FRP <b>体験オススメ</b> Yoshika</p>	<p>20:00-21:00 YOGA FRP <b>体験オススメ</b> Yoshika</p>	<p>20:15-21:30 コアフローヨガ Yumiko</p>	<p>20:15-21:00 リンパフェイシャル ヨガ フェイスマッサージ用の オイルをご用意ください <b>体験オススメ</b> ERENA</p>	<p>20:15-21:00 リンパフェイシャル ヨガ フェイスマッサージ用の オイルをご用意ください <b>体験オススメ</b> ERENA</p>	<p>13:15-14:30 気血めぐりヨガ 4月テーマ【晩春の養生法】 心菜 4/21 代行</p>	<p>13:15-14:30 気血めぐりヨガ 4月テーマ【晩春の養生法】 心菜 4/21 代行</p>

## Yoshika 先生の木曜夜レッスン復活！



お待たせしました！お休みいただいていた、Yoshika 先生の木曜夜のレッスンを復活いたします。是非ご利用ください♪

●木曜 1845-1945 『FR ピラティス』  
フォームローラーの不安定な形状を利用しコア・インナーマッスルを実感しながら、ヒト本来の機能的な動きを引き出します。

●木曜 2000-2100 『YOGA FRP』  
フォームローラーを用いたエクササイズを応用することでヨガのアーサナ（ポーズ）をより深く理解するメソッドです。むやみにアーサナを練習するのではなく、ヒト本来の正しい姿勢・骨格の特徴に合わせた身体の使い方を理解することで、安全かつ効果的にアーサナを深めることができます。

## 今年もやります！GW 特別プログラム

	能見台スタジオ	オンライン		能見台スタジオ	オンライン
4月	1000-1115 エネルギーチャージヨガ NORI	1000-1115 骨盤底筋 トレーニングヨガ Yumiko		1000-1115 ハタヨガ ベーシック ユキエ <b>OL</b>	0700-0815 からだこころを耕す 朝ヨガ ユリ
28日	1130-1245 パワーヨガ NORI			1130-1245 陰ヨガ ユキエ	1000-1115 ユキエ
29日	1000-1115 <b>OL</b> FRP オンベース yoshika	1000-1115 FR ピラティス yoshika		1000-1115 経絡ヨガ 心菜	0800-0845 朝のスッキリ ヨガ 上田舞
	1130-1245 ヨガシナジー yoshika			1130-1245 夏の養生瞑想 心菜	
30日		0700-0815 目覚めのヨーガ かずな		1000-1115 リフレッシュフローヨガ NORI	1000-1115 清らかさを感じる yoga asami
				1130-1245 リストラティブ&ヨガニードラ NORI	

## 心菜先生「気血めぐりヨガ」 4月テーマは【晩春の養生法】



暦は清明、穀雨に入ります。空は晴れ渡り生気が盛んになり、雨量も増え草花が咲き始め、花粉の最盛期となります。花粉症の人は対策が必要です。また紫外線が強くなり皮膚炎なども起こりやすくなります。



経営者に直接届くメールフォーム！  
お気づきのことがありましたら、ご意見をお寄せください

ヨガ  
ピラティス

エアヨガ  
発汗量小：初心者向け

発汗量中：初心者～経験者向

オンラインヨガ  
専用クラス

**New** 新しいクラス

**Last Run** 先生の変更はなく時間帯や内容のみ変更  
今月で終了のクラス

**体験オススメ**  
初心者・体験の方に  
オススメのクラスです