BLEDA
HOTYOGA & COLLAGEN STUDIO
ブレダ伊奈
TEL.048-722-7057

2021.7JUL.～9SEP. ブレダ伊奈 プログラム スケジュール

《フロント受付時間》◎火～金／11:30～16:00 18:00～21:00 ◎土・日・祝／11:00～17:00 ◎月曜 休館日

全予約制 毎月1日から翌月分レッスン予約開始

女性専用

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:00						
	骨盤♥美人ヨガ 10:30～11:30 小林	リラックス♥美人ヨガ 10:30～11:30 樋本	スタイルアップストレッチ 10:30～11:30 山本	ヴィンヤサ♥美人ヨガ 10:30～11:30 小林	背中♥美人ヨガ 10:30～11:30 あきこ	脚♥美人ヨガ 10:30～11:30 内藤
11:00						
12:00	ヴィンヤサ♥美人ヨガ 12:00～13:00 小林	背中♥美人ヨガ 12:00～13:00 樋本	スタイルアップバランス 12:00～13:00 山本	スタイルアップヨガックス 12:00～13:00 小林	美彩心(びさいしん) 12:00～13:00 あきこ	骨盤♥美人ヨガ 12:00～13:00 内藤
13:00						
14:00	ポール&スタイルアップピラティス 14:00～15:00 ERIKA	ルーシーダットン 13:30～14:30 KAORI	シェイプ♥美人ヨガ 14:00～15:00 あきこ	美彩心(びさいしん) 13:30～14:30 あきこ	ヴィンヤサ♥美人ヨガ 13:30～14:30 KAORI	美彩心(びさいしん) 14:00～15:00 山本
15:00		♥コラーゲン♥シャワータイム (アクティブ) 15:00～16:00		♥コラーゲン♥シャワータイム (アクティブ) 15:00～16:00	ウォームモムチャンフィットネスコア 15:00～16:00 内藤	スタイルアップストレッチ 15:30～16:30 山本
16:00						
17:00	CLOSE 16:30～17:30				♥コラーゲン♥シャワータイム (リラックス) 16:30～17:30	
18:00		スタイルアップストレッチ 18:00～19:00 HIROMI	美彩心(びさいしん) 18:00～19:00 川口			
19:00	シェイプ♥美人ヨガ 19:00～20:00 内藤	POP PILATES 19:30～20:30 HIROMI	骨盤♥美人ヨガ 19:30～20:30 富澤	スタイルアップストレッチ 19:00～20:00 ERIKA		
20:00						
21:00	ウォームモムチャンフィットネスコア 20:30～21:30 内藤	♥コラーゲン♥シャワータイム (リラックス) 21:00～21:30	♥コラーゲン♥シャワータイム (アクティブ) 21:00～21:30	リラックス♥美人ヨガ 20:30～21:30 ERIKA		
22:00						

美彩心はヨガクラスではありません。

- プログラムは変更となる場合がございます。
- 担当者の都合により急遽、変更または休講となる場合がございます。
- プログラムに参加する際は、ヨガマット、大判タオルをお持ちください。
- 水分1リットル程度、ご持参ください。
- 祝日は営業時間変更のため17時以降のプログラムが休講となります。
- 火～金 16:30～17:30 CLOSEとなります。（祝日の場合を除く）

◎コラーゲンランプの効果をより感じていただくために、お化粧を落としてからのご参加をおすすめいたします。

《プログラム内容のご案内》

初心者の方へおすすめのプログラムです。

美容系プログラムで、より美肌を目指す方へ

美彩心(びさいしん) ※ヨガクラスではありません。
コラーゲンローションで脚・おなか・腕・デコルテをセルフマッサージ。リンパの流れを整えデトックス効果を高めます。運動量が少ないので初心者の方や美肌を目指す方におすすめ。

ヨガで美人を手に入れたい方へ…美人♥ヨガシリーズ

リラックス♥美人ヨガ 強度★
座位ポーズを中心にゆっくりと全身を使うリラックス系ヨガクラスです。

骨盤♥美人ヨガ 強度★
ヨガのポーズと深い呼吸で骨盤へアプローチをかけ、バランスのとれたキレイなボディラインを目指すクラスです。

背中♥美人ヨガ 強度★★
肩甲骨周りにアプローチをかけるヨガのポーズで、後ろ姿美人を目指すクラスです。

脚♥美人ヨガ 強度★★★
下半身を使うヨガのポーズで脚を引き締め、女性らしい美脚を目指すクラスです。

ヴィンヤサ♥美人ヨガ 強度★★★★
呼吸とポーズをリンクさせ流れるようなポーズをパワフルにとっていくクラスです。

シェイプ♥美人ヨガ 強度★★★★
シェイプアップ効果の高いヨガポーズで美しいボディラインを目指すクラスです。

スタイルアップを目指す方へ…スタイルアップシリーズ

スタイルアップストレッチ 強度★
しなやかな身体と、美しいプロポーションを手に入れるために全身のストレッチを行うクラスです。

スタイルアップヨガックス 強度★
身体のリラックスとリセットを目的に、ヨガポーズを取り入れながら筋肉の凝りをほぐすクラスです。

ルーシーダットン 強度★
ルーシーダットン独自の呼吸法とやさしいポーズで、身体をほぐしていくクラスです。

POP PILATES（ポップピラティス） 強度★★
アップテンポな音楽に合わせ身体を動かしていきます。ピラティスと筋力トレーニングを合わせ、メリハリのあるからだを作ります。

ウォームモムチャンフィットネスコア 強度★★
音楽に合わせて立位と座位の体幹（コア）エクササイズを行い、メリハリのあるカラダを目指すクラスです。

ポール&スタイルアップピラティス 強度★★★
ストレッチポールを使って背中や肩甲骨まわりをほぐし、ピラティスで美しいボディラインを作るクラスです。

スタイルアップバランス 強度★★★★
均整のとれた美しいプロポーションを手に入れるために、身体のバランス調整とバランストレーニングを行うクラスです。

コラーゲンランプを浴びて潤いと輝きを…コラーゲンシャワータイム

※スタジオ開放／レッスンではありません。※回数の消化はございません。

コラーゲンシャワータイム(リラックス)
ゆっくりとお休みいただける時間です。アイテムのご使用はご遠慮ください。

コラーゲンシャワータイム(アクティブ)
スタジオにあるアイテムをご利用いただける時間です。アイテムを使わずゆっくりお休みすることもできます。