2024.1 JAN.～3 MAR.　ブレダ伊奈プログラムスケジュール

BLEDA
HOTYOGA & COLLAGEN STUDIO

	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 ポールストレッチ 10:30～11:30 山本	マインドフルネス♥美人ヨガ 10:30～11:30 小林	背中♥美人ヨガ 9:30～10:30 あきこ	脚♥美人ヨガ 9:30～10:30 内藤
11:00					〈第1･3･5週〉 お腹スッキリ腸活♥美人ヨガ 〈第2･4週〉 美彩心 11:00～12:00 あきこ ※第2･4週 脂肪燃焼サプリメント付き	骨盤♥美人ヨガ 11:00～12:00 内藤
12:00	初めての アシュタンガヨガ 12:00～13:00 小林	脂肪燃焼サプリメント付き BLEDAオリジナル 冷え性改善温活ヨガ 12:00～13:00 樋本 NEW	ぷりっと桃尻♥美人ヨガ 12:00～13:00 あきこ NEW	骨盤♥美人ヨガ 12:00～13:00 小林	日新ウエルネスオリジナル アクティブレストヨガ 12:30～13:15 ゆき	ダイエットプログラム ウエストダウンエクササイズ 12:30～13:30 山本
13:00						
14:00	スタイルアップ ピラティス 14:00～15:00 ERIKA	代謝UP★脂肪燃焼HIIT 13:30～14:15 ゆき NEW	〈第1･3･5週〉 リンパ♥美人ヨガ 〈第2･4週〉 美彩心 13:30～14:30 あきこ ※第2･4週 脂肪燃焼サプリメント付き	韓国式エクササイズ ウォームモムチャン フィットネスコア 14:00～15:00 木村	韓国式エクササイズ ウォームモムチャン フィットネスコア 14:00～15:00 内藤	スタイルアップ 腸活ストレッチ 14:00～15:00 山本
15:00		♥コラーゲン♥ シャワータイム 14:30～15:30 全会員種利用可			♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:15～16:15 マンスリーデイタイム 会員様の利用不可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:15～16:15 マンスリーデイタイム 会員様の利用不可
16:00						
17:00	CLOSE 16:30～17:30					
18:00	脂肪燃焼サプリメント付き BLEDAオリジナル 冷え性改善温活ヨガ 19:00～20:00 内藤 NEW	リンパ❤美人ヨガ 18:00～19:00 あさみ NEW	体が硬い人のためのヨガ 18:15～19:15 富澤 NEW	スタイルアップ ポールストレッチ 19:00～20:00 ERIKA		
19:00						
20:00	韓国式エクササイズ ウォームモムチャン フィットネスコア 20:30～21:30 内藤	デトックス滝汗❤美人ヨガ 19:30～20:30 あさみ NEW	ベーシック♥美人ヨガ 19:45～20:45 富澤	おやすみ♥美人ヨガ 20:30～21:30 ERIKA		
21:00						
22:00						

ブレダ伊奈　TEL:048-722-7057

フロント受付時間 ◎月曜休館

火～金	11:30～16:00/18:00～21:00
土･日	10:00～16:00
祝日	11:30～15:00

コラーゲントリートメントランプの効果を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。

女性専用　**定員21名(一部除く)**

全予約制　毎月1日から翌月分レッスン予約開始

注意事項

◇ロッカー･スタジオへのご入場はレッスン開始時刻15分前からとなります◇

●都合により急遽代行、内容変更、休講となる場合がございます。
その場合はHP･館内掲示･メールなどでお知らせいたします。

●レッスンに参加する際は、ヨガマット･大判タオル･水(1リットル程度)をご準備ください。

●体調がすぐれないときのご参加はご遠慮ください。

●スマートフォンの持ち込みはご遠慮ください。

●**レッスン開始時刻を過ぎてのスタジオ入室は固くお断りいたします。**
また、時間ぎりぎりのご来店は、理由にかかわらず入場をお断りする場合がございます。

●体調不良･緊急時以外での、途中退室は固くお断りいたします。

●祝日は営業時間変更のため、夜の部のレッスンはございません。

●ルール･マナーを守り、気持ちのいい空間づくりにご協力ください。
お守りいただない場合には、スタッフよりお声かけをさせていただきます。

コラーゲンシャワータイムについて

❤スタジオ開放❤
予約不要･回数消化なしでご利用いただけます♪

●レッスンではありません。自由にコラーゲントリートメントランプを浴びて過ごしていただけます。

●スタジオ内のツール(ストレッチポール･スモールボール)をご利用いただけます。

●開始時間15分を過ぎてのご入場はお断りをしております。

●スタジオ内、雑誌、手具等の持ち込み、お客様同士の会話は禁止です。

●周りのお客様にご迷惑となるような、激しいエクササイズや立位での運動はご遠慮下さい。

プログラムの強度レベルや内容は裏面をご覧ください。

PROGRAM GUIDE　プログラム内容のご案内

美容系プログラムで、より美肌を目指す方へ　～コラーゲンBeautyメソッドプログラム～

美彩心（びさいしん）※ヨガクラスではありません。【60分】レッスン中はコラーゲンドリンクを飲みながらチャージ！（脂肪燃焼サプリメント配布）

トリプルコラーゲンマッサージローションで脚・おなか・腕・お顔・デコルテをセルフマッサージ。（ローションはクラスでお配りします）
リンパの流れを整えデトックス効果を高めます。優しい空間の中で、五感をとおして自分自身と向き合い、心に癒しを与えます。
運動量が少ないので「疲れを取りたい方」「マスクをしてから顔のたるみが気になり引き締めたいという方」「冷えやすく、むくみのある方」「便秘解消したい方」にもオススメです。

ヨガで美人を手に入れたい方へ・・・美人♥ヨガシリーズ

リンパ♥美人ヨガ　*強度★*
マッサージとヨガを組み合わせて、冷えやむくみを改善し、全身のリンパの流れを整え代謝を上げるクラスです。

体が硬い人のためのヨガ　*強度★*　NEW！
仕事や家事で凝った体をゆったりとほぐしていきます。体が硬いからヨガは・・・という方も簡単なポーズから少しずつ始めてみませんか？

リラックス♥美人ヨガ　*強度★*
座位ポース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。

マインドフルネス❤美人ヨガ　*強度★*
ポーズや呼吸を通して「今、この瞬間」を大切にし、ストレスを軽減し自己肯定力や集中力を高めていくクラスです。

骨盤♥美人ヨガ　*強度★～★★*
ヨガのポーズと深い呼吸で骨盤にアプローチをかけ、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。

おやすみ♥美人ヨガ　*強度★★*
座位や仰向けのポーズを中心に取り入れ、深い呼吸をしながらじっくり体を伸ばし、副交感神経を優位にたたせリラックスをするクラスです。

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。

お腹スッキリ腸活♥美人ヨガ　*強度★★★*
体の中で頑張っている内臓や腸を活性化させて内側から元気にしていくクラス。スッキリとしたお腹を目指します。

ベーシック❤美人ヨガ　*強度★★★*
ベーシックなポーズと少し強度の高いアクティブなポーズを取り入れ、ご自身のペースで身体を整えていきます。

初めてのアシュタンガヨガ　*強度★★★*　※スタジオ室温34度前後
呼吸と体の動きを連動させながら、決まったポーズを順番通りに行います。「動く瞑想」とも呼ばれ、流れるようにダイナミックに動きます。

ぷりっと桃尻🍑美人ヨガ　*強度★★★*　NEW！
お尻や太もも・股関節周りの筋肉を刺激＆ゆるめ、憧れの桃尻を目指すクラスです。お尻と太ももを引き締めたい方にオススメ！

デトックス滝汗♥美人ヨガ　*強度★★★～★★★★*
立位ポーズを中心としたポーズでダイナミックに動く60分。滝汗を流しましょう。

自社（日新ウエルネス）開発オリジナルプログラム

アクティブレストヨガ　強度★　日新ウエルネスオリジナルメニュー　45分クラス
アクティブレスト＝積極的休養。心身共にリラックスを目的としたヨガのポーズを行います。
ホットヨガ初心者の方でも参加しやすい45分のオリジナルヨガプログラムです。※長めのフェイスタオルをご持参ください。

冷え性改善温活ヨガ　強度★★　BLEDAオリジナルメニュー　NEW！　脂肪燃焼サプリメントを配布♪
下半身の筋力アップと股関節の動きを中心に代謝を上げて血流を良くし体を温めていきます。冷え性改善したい方にオススメです。

スタイルアップを目指す方へ・・・スタイルアップシリーズ

スタイルアップポールストレッチ　*強度★*
ストレッチポールを使用しながら筋膜リリースを行い、柔軟性を高めて、凝りを解消していくクラスです。

スタイルアップ腸活ストレッチ　*強度★*
マッサージとストレッチを組み合わせ、腸に癒着してしまっている筋肉をほぐすクラスです。便秘改善したい方にもおススメです。

ウォームモムチャンフィットネスコア　*強度★★★*　※スタジオ室温34度前後
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。※ウォーム環境での実施

スタイルアップピラティス　*強度★★★*
身体のコア（骨盤・脊柱・深層部の筋肉）を鍛え、美しいボディラインを作るクラスです。

ウエストダウンエクササイズ　*強度★★★*
引き締まった体を目指していく筋トレクラスです。体幹を鍛えたい！という方にオススメ♪

代謝UP☆脂肪燃焼HIIT　*強度★★★*　※スタジオ室温34度前後　45分クラス
短時間で効果的に脂肪燃焼が出来るHIITトレーニング。思いっきり体を動かしたい、たっぷり汗を流したい方におススメ。

レッスン強度は目安となります。
全クラス、ご自身のペースでご利用くださいませ。

株式会社日新ウエルネス