

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:00		☀期間限定！朝活タイム☀ ※以降も継続する場合がございます。			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	美姿勢ヨガ 10:30~11:30 小林★★	リラックス♥美人ヨガ 10:30~11:30 EMME★	スタイルアップ ポール&ボールリリース 10:30~11:30 長嶋★★★	韓国式エクササイズ ウオームモムチャン フィットネスコア 11:00~12:00 木村★★★	美彩心 11:00~12:00 あきこ★	からだすっきり♥美人ヨガ 11:00~12:00 内藤★
12:00	＜第1・3・5週＞ 骨盤♥美人ヨガ ★ ＜第2・4週＞ ハタヨガ ★ 12:00~13:00 小林	後ろ姿♥美人ヨガ 12:00~13:00 EMME★★~	to the ミュージック フローヨガ 12:00~13:00 あきこ★★★	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:15~13:10 全会員様利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:15~13:00 マンスリーフリーデイトム 会員様利用不可	＜第1・3・5週＞ スタイルアップピラティス(初中級) ★★~★★★ ＜第2・4週＞ めぐるトータルボディ パワー♥美人ヨガ★★~★★★ 12:30~13:30 Saki
13:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 13:15~13:40 全会員様利用可	リズムカルキック 13:30~14:30 ゆき★★★★~★★★★★	＜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	NEW 冷え性改善温活ヨガ 13:30~14:30 木村★★	NEW アクティブレストヨガ 13:30~14:15 ゆき★	ウーマンヘルスケアヨガ 14:00~15:00 saki★
14:00	スタイルアップ ピラティス(初中級) 14:00~15:00 ERIKA★★★			NEW ココロ熱々★ボクササイズ ★★~ ＜第2・3・4・5週＞ ウオームモムチャン フィットネスコア★★★ 15:00~16:00内藤	NEW ウーマンヘルスケアヨガ 14:00~15:00 saki★	
15:00				韓国式エクササイズ		♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:15~16:15 マンスリーフリーデイトム 会員様利用不可
16:00	【16:00~18:00 営業時間外(CLOSE)】 ※夜のフロント受付時間は18:00~					
17:00						
18:00		NEW スタイルアップ 美腸活エクササイズ 18:15~19:15 長嶋★★~★★★★	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	ココロ熱々★ボクササイズ 19:00~20:00 内藤★★~	NEW スタイルアップ ポール筋膜リリース 19:45~20:45 長嶋★	夜のデトックス♥美人ヨガ 19:45~20:45 富澤★★★★~	NEW スタイルアップ ピラティス(初級) 20:30~21:30 ERIKA★★		
20:00	NEW 韓国式エクササイズ ＜第1・3・5週＞ ウオームモムチャン フィットネスコア★★★ ＜第2・4週＞ 冷え性改善温活ヨガ★★ 20:30~21:30内藤					
21:00						
22:00						

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



このマークは初心者、適度に体を動かしたい方へ
おすすめプログラムです

注意事項

◇ご入店はレッスン開始15分前からのご協力をお願いいたします◇

- 都合により急遽代行、内容変更、休講となる場合があります。
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。
- スタジオへの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。
お守りいただけない場合には、スタッフよりお声をかけさせて
いただく場合がございます。

コラーゲンシャワータイムについて

♡スタジオを開放いたします♡

自由にコラーゲントリートメントランプを浴びていただけます。

下記のルールをお守りのうえご利用ください。

※イベントなどの開催時は中止となります。

●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いたします。※予約不要

●スマートフォン、雑誌、手具等の持込み、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
運動はご遠慮ください。

ブレダ伊奈 TEL:048-722-7057

フロント受付時間 ◎月曜休館

※各種手続き・商品のご購入・お問い合わせは下記時間内となります。

火~金 10:00~16:00/18:00~21:00
土・日 9:00~16:00
祝日(火~金) 10:00~15:00

プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

♥強度レベルの目安♥

★~★★ 初心者の方、運動が久しぶりの方
★★~★★★ 初級~中級 動くことに慣れてきた方
次ステップへ進みたい方
★★★★~★★★★★ 中級~上級 たっぷり汗をかきたい方
ハードめな強度を好まれる方

※強度はあくまでも目安です。

ご自身の体力に合わせ、無理のないよう参加しましょう。

♪マーク:音楽に合わせてエクササイズをします

PROGRAM GUIDE プログラム内容のご案内

全予約制

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。



美肌を目指すBLEDA特別ビューティープログラム

美彩心（びさいしん） ※ヨガクラスではありません。【トリプルコラーゲンマッサージローション使用・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を使用し、脚・おなか・腕・デコルテなど全身のケアをしていきます。リンパの流れを良くしながらデトックス効果を高め、肌の新陳代謝を整えるクラスです。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」「顔のたるみが気になり引き締めたい」「冷えやすく、むくみがある」「便秘解消したい」という方にもおすすめです。さらに美容サプリメント「HADAKOI」1本プレゼント。500ml～1ℓの水に溶かし、レッスンしながら飲み干してキレイを補給しましょう。脚や腕、デコルテの出る服装がオススメ♡

ヨガで美人を手に入れたい方へ・・・♡美人ヨガシリーズ

●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、バランスのとれたボディラインを目指すクラスです。

●リンパ♡美人ヨガ 強度★

マッサージとヨガを組み合わせ、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。

●リラックス♡美人ヨガ 強度★

座位ポーズを中心にゆったりと全身を使うリラックス系ヨガクラスです。

●からだすっきり♡美人ヨガ 強度★

全身を気持ちよく動かす、ゆったりとしたクラスです。日々の疲れやだるさを”すっきり”したい方におすすめです。

●ハタヨガ 強度★

「ハ」は太陽、「タ」は月を意味し、ゆっくりとした呼吸法とポーズで心身の陰陽バランスを整えます。最も基本的で古くから親しまれているヨガなので、初心者の方も安心して、のびのびと動いてみましょう。

●体が硬い人のためのヨガ 強度★★～★★★

仕事や家事で凝った体をほぐしていきます。体が硬く柔軟性を高めたいという方におすすめです。

●美姿勢ヨガ 強度★★ ※ヨガブロック使用

肩甲骨や骨盤周りのインナーマッスルに注目したポーズを取り入れ、若々しく伸びやかな美姿勢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。

●後ろ姿♡美人ヨガ 強度★★～

スラリと伸びた背筋や”キュツ”と上がったヒップ、歪みのない脚を作る、後ろ姿に特化したビューティープログラムです。正面ばかり気を取られず、バックスタイルも意識することで、さらに美しさに磨きをかけていきましょう。

●めぐるトータルボディパワー♡美人ヨガ 強度★★～★★★

呼吸・血流・エネルギーを巡らせながらインナーマッスルを中心に全身の筋肉を使って、動く喜びと爽快感を味わうクラスです。

●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。

●夜のデトックス♡美人ヨガ 強度★★★～

血液・リンパの流れを良くするポーズを中心に行い、ねじりのポーズを加え、体内に溜まった老廃物を体外に出して、むくみ解消を目指すクラスです。

●to the ミュージックフローヨガ 強度★★★

聞き馴染みのある音楽に合わせてながら、流れるように体を動かしていきます。後半はメイン曲で大きく体を動かし、音楽×ヨガの相乗効果で、爽快感を味わえるクラスです。

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（日新ウエルネスオリジナルメニュー） 強度★ 45分クラス

「アクティブレスト＝積極的な休息」心身共にリラックスを目的としたヨガのポーズを行うクラスです。

※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（BLEDAオリジナルメニュー） 強度★★ NEW!

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。

●スタイルアップポール筋膜リリース 強度★ NEW!

1日の疲れを癒しながら、ポール全身の筋膜をほぐし姿勢改善を目指すクラス。コリやむくみを解消し、代謝を整えて翌朝スッキリ軽やかな身体へ導きます。

●スタイルアップポール＆ボールリリース 強度★～★★

ポールをメインにボールでサポートをしながら筋膜リリースを行い、凝り固まっている体をほぐしていくクラスです。

●目覚めのピラティス 強度★～★★

ピラティスの基礎となる呼吸、コア、アライメントにフォーカスしながら楽しく動いていきます。インナーマッスルが使われるので基礎代謝UPや集中力、パフォーマンスの向上にも効果が期待できます。

●ココロ熱々※ボクササイズ 強度★★～ ※ウォーム環境で実施

筋トレで体幹を安定させてから、やさしいボクササイズの動きで脂肪燃焼効果を高めていくクラスです。

●ウォームモムチャンフィットネスコア 強度★★★ ※ウォーム環境で実施

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。

●スタイルアップピラティス(初級) 強度★★ NEW!

『姿勢を良くしたい』『スタイルアップを目指したい』『身体のバランスを整えたい』方におすすめの初級ピラティス。全身をバランスよく整え、美しい姿勢とスタイルを目指します。

●スタイルアップピラティス(初中級) 強度 火曜クラス★★★ 日曜クラス強度★★～★★★

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。

●スタイルアップ美腸活エクササイズ 強度 ★★～★★★ NEW!

暖かい環境でお腹と下半身を中心に動かし、腸からスッキリ整えるエクササイズ。発汗×筋力アップで、冷え・むくみ・便秘の改善を目指すクラスです。

●リズムカルキック 強度★★★★～★★★★★ ※ウォーム環境で実施

キックボクシング＋エアロビクスによる、脂肪燃焼・ストレス発散・筋力向上を目的としたエクササイズクラスです。

生活の質をより高めるために・・・オリジナルシリーズ

●ウーマンヘルスケアヨガ 強度★

呼吸法で骨盤底筋を優しくケアし、ヨガのポーズで女性のライフステージとホルモンの変化で起こる不調の改善を目指すクラスです。

●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参加くださいませ。

●初めての方や適度に体を動かしたい方は
強度★、または強度★★のクラスがオススメです。