

2025.1JAN.~3MAR. ブレダ上里プログラムスケジュール

《営業時間》◎月~木/10:00~23:00 ◎土・日・祝/10:00~19:00 ◎金曜 休館日

※美彩心はヨガクラスではありません※

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	土 Sat	日 Sun
10:00		NEW 〈第1・3・5週〉 スタイルアップトレーニング 稲田 〈第2・4週〉 リラックス♥美人ヨガ Ayano 10:30~11:30	ナチュラルビューティー エクササイズ 10:30~11:30 オイル使用 mie	スタイルアップ バランス 10:30~11:30 tomo	コンディショニングヨガ 10:30~11:30 安藤	お腹引き締め♥美人ヨガ 10:30~11:30 MIZUKI
11:00	モーニングリフレッシュヨガ 10:30~11:30 AYAKA					
12:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00~13:00 〔スタジオ開放 全会員利用可〕	イベント&パーソナルタイム 12:00~13:00 ※有料Lessonになります。	ウォームモムチャン フィットネスコア 12:00~13:00 yumiko	ゆるのび♥美人ヨガ 12:00~13:00 島田	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00~13:00 マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00~13:00 マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可
13:00	祝日の場合は特別プログラム	祝日の場合は特別プログラム				
14:00	美彩心(びさいしん) 13:30~14:30 オイル使用 武田	お腹引き締め♥美人ヨガ 13:30~14:30 安齋	NEW コンディショニングヨガ 13:30~14:30 Mai	姿勢改善ピラティス 13:30~14:30 松沢	サウンドcoreフロー 美人ヨガ 13:30~14:30 Aki	体幹強化ピラティス 13:30~14:30 板倉
15:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00~16:00 〔スタジオ開放 全会員利用可〕	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00~16:00 〔スタジオ開放 全会員利用可〕	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00~16:00 〔スタジオ開放 全会員利用可〕	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00~16:00 〔スタジオ開放 全会員利用可〕		イベント&パーソナルタイム 14:45~15:45 ※有料Lessonになります。
16:00	NEW ♥コラーゲン♥ シャワータイム 16:30~17:30 〔スタジオ開放 全会員利用可〕	NEW ♥コラーゲン♥ シャワータイム 16:30~17:30 〔スタジオ開放 全会員利用可〕	NEW ♥コラーゲン♥ シャワータイム 16:30~17:30 〔スタジオ開放 全会員利用可〕	NEW ♥コラーゲン♥ シャワータイム 16:30~17:30 〔スタジオ開放 全会員利用可〕	BODYメイク♥美人ヨガ 15:30~16:30 yumiko	〈第1・3・5週〉 美彩心 〈第2・4週〉 NEW 冷え性改善温活ヨガ 16:00~17:00 安藤
17:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 16:30~17:30 〔スタジオ開放 全会員利用可〕	♥コラーゲン♥ シャワータイム 16:30~17:30 〔スタジオ開放 全会員利用可〕	♥コラーゲン♥ シャワータイム 16:30~17:30 〔スタジオ開放 全会員利用可〕	♥コラーゲン♥ シャワータイム 16:30~17:30 〔スタジオ開放 全会員利用可〕	NEW 冷え性改善温活ヨガ 17:00~18:00 茂木	BLEDAオリジナル
18:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00~19:00 マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	脂肪燃焼♥美人ヨガ 18:00~19:00 AI	NEW ゆるのび♥美人ヨガ 18:00~19:00 中島	マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可 ♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00~19:00	BLEDAオリジナル	BODYメイク♥美人ヨガ 17:30~18:30 中島
19:00			NEW			
20:00	アクティブレストヨガ 19:30~20:30 Mai	体幹強化ピラティス 19:30~20:30 AYAKA	リラックス♥美人ヨガ 19:30~20:30 eiko	快眠♥美人ヨガ 19:30~20:30 AYA		
21:00	NEW スタイルアップヨガ & ピラティス 21:00~22:00 Chiyo	ナチュラルビューティー エクササイズ 21:00~22:00 オイル使用 Mai	BODYメイク♥美人ヨガ 21:00~22:00 Mai	スタイルアップ トレーニング 21:00~22:00 美穂		
22:00						

~注意事項~

- 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。※プログラム内容及び担当者変更の連絡は館内掲示・HPで告知させていただきます。
- 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。
- 水分は1リットル程度、ご持参ください。
- コラーゲンシャワータイムはご予約不要です。定員人数は25名とさせていただきます。
- 祝日は営業時間変更のため、18時以降のプログラムが休講となります。
- 月、火曜日が祝日の場合12:00~13:00のコラーゲンシャワータイム及びイベント&パーソナルタイム特別プログラムに変更となりますので予めご了承ください。
- パーソナルタイムは有料になります。詳しくは館内POPにてご確認をお願いします。
- レッスン開始時間を過ぎての入場及び体調不良以外での途中退場はご遠慮いただいております。
- フロント統合に伴い、ブレダ上里の会員様もレッスン当日に限りドゥ・スポーツプラザ上里のスパエリア(温浴・冷浴・露天・サウナ)及びリラックスルームをご利用いただけます。※コラーゲンシャワータイムのみご利用の場合はブレダシャワールームをご利用ください。
- その他入会時等説明のルール・諸規則に従って施設利用をお願いします。
- ◆ 新型コロナウイルス感染予防対策に伴い、プログラムスケジュールを一部変更させていただきます場合がございます。ご予約の際はご注意ください。

強度レベル
 1 初めての方から安心してご参加して頂けます。
 2 初級・初中級クラス。適度に身体を動かしていきます。
 3 動くことに慣れてきた方、体力など向上させたい方にオススメです!!

オイル使用 トリプルコラーゲンマッサージローションを使用しています。

プログラムの内容は裏面をご確認ください。

美肌を目指すBLEDA特別ビューティープログラム

全予約制

定員25名

女性専用

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。

美彩心 (びさいしいん) ※ヨガクラスではありません。【60分】

脚・おなか・腕・デコルテと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ます。
肌の新陳代謝を整えるクラスです。
脚や腕の出る服装がオススメ♥【トリプルコラーゲンマッサージローション使用】

ヨガで美人を手に入れたい方へ…美人♥ヨガシリーズ

☆脂肪燃焼♥美人ヨガ

ダイエット筋力アップ脂肪燃焼、ダイナミックに身体を動かしていくクラスです。レベルアップしたい方にオススメ。

☆ゆるのび♥美人ヨガ

深い呼吸に意識を向けながら身体を緩めて伸ばし、心と身体をリラックスさせるクラスです。

☆サウンドcoreフロー♥美人ヨガ

下半身の土台を安定させ、コアの意識も深めゆっくりじっくり動いていくサウンドフローのクラスです。

☆BODYメイク♥美人ヨガ

身体のバランスを整え、美スリムBODYを作るクラスです。

☆お腹引き締め♥美人ヨガ

お腹を引き締める効果のあるヨガを行い綺麗でくびれのある引き締まったボディを作るクラスです。

☆快眠♥美人ヨガ

体質改善、血行促進、副交感神経を優位にし快眠へと導くクラスです。

☆リラックス♥美人ヨガ

心と身体をリラックスさせるヨガのポーズで疲労回復やアンチエイジングの効果の期待ができます。

BLEDAのこがすごい♪お得に温活♥

①コラーゲンシャワータイムとは…

スタジオ開放/レッスンではありません。 ※回数消化はございません。
岩盤浴+コラーゲントリートメントランプでお肌を活性化。無料でエステ気分♥
スタジオにあるアイテム使用可 ♥25名に達した場合はお断りさせていただきます。



②レッスンご参加の後はBLEDAシャワールーム又はドゥ・スポーツプラザ上里店の

温浴施設をご利用いただけます。(お風呂サウナをご利用の方は必ずロッカーはドゥ上里ロッカーをご使用ください。)

(ドゥ・スポーツプラザ上里の温浴施設ご利用はコラーゲンシャワータイムのみの参加を除く)
マンスリーフリーの会員様はレッスンの有無なくドゥ・スポーツプラザ上里の温浴施設が利用可能。
お水・大きなタオルを1枚・小さなタオルを1枚・Tシャツ・ショートパンツをご持参ください。

スタイルアップを目指す方へ

☆スタイルアップヨガ&ピラティス

ピラティスでインナーマッスルエクササイズ、ヨガのムーブメントで身体を整えていくクラスです。

☆モーニングリフレッシュヨガ

エネルギー活性、代謝アップし目覚めの良いリフレッシュした1日を過ごす為の朝ヨガのクラスです。

☆ナチュラルビューティーエクササイズ

アイテムとオイルで全身に刺激、うるおいをチャージして本来の美しさを引き出すクラスです。
[トリプルコラーゲンマッサージローション使用]

☆コンディショニングヨガ

効かせたい部分を十分意識し丁寧にポーズをとり体幹を鍛えることで身体、心のコンディショニングを調えるクラスです。

☆スタイルアップバランス

ストレッチとトレーニングをバランス良く行い、美しいボディラインをつくるクラスです。

☆スタイルアップトレーニング

全身の筋肉トレーニングを行い、美しいボディラインを目指すクラスです。

☆ウォームモムチャンフィットネスコア

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。

☆体幹強化ピラティス

インナーマッスル[腸腰筋]や姿勢の維持、内臓を支える[体幹深層筋群]にアプローチをし正しい姿勢を意識するクラスです。

☆姿勢改善ピラティス

歪みを整え、二の腕、お腹、お尻、脚を引き締めながら、しなやかな身体を目指します。

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) ※60分クラスです。

「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)

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♥

レッスン/コラーゲンシャワータイム参加時は以下のものをご持参ください。

ヨガマット・ヨガラグ(又は大きめのタオル)・タオル・水分

