

# 2025. 4. APR~6. JUN 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※

時間	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	土 Sat	日 Sun
10:00		<b>NEW</b> リラックス♥美人ヨガ 10:30~11:30 Ayano ①	ナチュラルビューティー エクササイズ 10:30~11:30 mie ② <small>オイル使用</small>	スタイルアップ バランス 10:30~11:30 tomo ②	コンディショニングヨガ 10:30~11:30 安蒜 ②	お腹引き締め♥美人ヨガ 10:30~11:30 MIZUKI ③
12:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00~13:00 <small>スタジオ開放 全会員利用可</small>	<b>NEW</b> ♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00~13:00 <small>スタジオ開放 全会員利用可</small>	<b>NEW</b> スタイルアップヨガ & ピラティス 12:00~13:00 Chinatsu ③	ゆるのび♥美人ヨガ 12:00~13:00 島田 ①	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00~13:00 <small>マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可</small>	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00~13:00 <small>マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可</small>
13:00	<small>祝日の場合は特別プログラム</small>	<small>祝日の場合は特別プログラム</small>				
14:00	美彩心(びさいしん) 13:30~14:30 武田 ① <small>オイル使用</small> BLEDAオリジナル	お腹引き締め♥美人ヨガ 13:30~14:30 安齋 ②	コンディショニングヨガ 13:30~14:30 Mai ①	姿勢改善ピラティス 13:30~14:30 松沢 ②	サウンドcoreフロー 美人ヨガ 13:30~14:30 Aki ③	体幹強化ピラティス 13:30~14:30 板倉 ②
15:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00~16:00 <small>スタジオ開放 全会員利用可</small>	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00~16:00 <small>スタジオ開放 全会員利用可</small>	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00~16:00 <small>スタジオ開放 全会員利用可</small>	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00~16:00 <small>スタジオ開放 全会員利用可</small>	<b>NEW</b> BODYメイク♥美人ヨガ 15:00~16:00 yumiko ②	<b>NEW</b> 美彩心(びさいしん) 15:00~16:00 安蒜 ① BLEDAオリジナル
16:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 16:30~17:30 <small>スタジオ開放 全会員利用可</small>	♥コラーゲン♥ シャワータイム 16:30~17:30 <small>スタジオ開放 全会員利用可</small>	♥コラーゲン♥ シャワータイム 16:30~17:30 <small>スタジオ開放 全会員利用可</small>	♥コラーゲン♥ シャワータイム 16:30~17:30 <small>スタジオ開放 全会員利用可</small>	<b>NEW</b> 春の不調改善ヨガ 16:30~17:30 茂木 ② BLEDAオリジナル	<b>NEW</b> 全身ほぐし美人ヨガ 16:30~17:30 安蒜 ①
17:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00~19:00	脂肪燃焼♥美人ヨガ 18:00~19:00 AI ③	ゆるのび♥美人ヨガ 18:00~19:00 中島 ①	<b>NEW</b> リラックス♥美人ヨガ 18:00~19:00 Ayano ①		
18:00	<small>マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可</small>					
19:00	アクティブレストヨガ 19:30~20:30 Mai ① 日新ウェルネスオリジナル	体幹強化ピラティス 19:30~20:30 AYAKA ②	<b>NEW</b> リラックス♥美人ヨガ 19:30~20:30 佐相 ②	快眠♥美人ヨガ 19:30~20:30 AYA ②		
20:00	<b>NEW</b> ベーシックフローヨガ 21:00~22:00 MIZUKI ③	ナチュラルビューティー エクササイズ 21:00~22:00 Mai ① <small>オイル使用</small>	BODYメイク♥美人ヨガ 21:00~22:00 Mai ②	スタイルアップ トレーニング 21:00~22:00 美穂 ③		
21:00						
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28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は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。
- 金曜日の休館日、有料レッスンがございます。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。(コラーゲンシャワータイムは時間制限なし)
- 都合により男性スタッフが対応する場合もございます。予めご了承ください。
- 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28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 (びさいいん) ※ヨガクラスではありません。【60分】【美容サプリメント ♥HADAKOIプレゼント♥】

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です。

### ☆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。

### ☆全身ほぐし美人ヨガ

筋肉を緩めほぐしながら、まんべんなく全身を整えていくクラスです。

## 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 ♥28名に達した場合はお断りさせていただきます。

②金曜日はイベントが受けられます。詳しくは、館内POPをご確認ください。  
休館日にもイベントがあります。ご友人、ご家族でのご参加可能です。



## 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。

### ☆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。

### ☆ベーシックフローヨガ

シンプルな動きでポーズからポーズへと流れるように、身体を動かしてヨガのフローを行い集中力を高めるクラスです。

## 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) ※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。 【HADAKOI プレゼント♥】

### ☆春の不調改善ヨガ(BLEDAオリジナルメニュー) 【HADAKOI プレゼント♥】

季節や生活の節目となる春。呼吸を整えながら背骨を動かし自律神経のバランスを整えるクラスです。



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