

ブレダ上里
TEL:0495-35-0148

2025. 7月～9月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〉 背中美人ヨガ 〈第2・4週〉背中美人ヨガ 10:30～11:30 AYAKA	リラックス♥美人ヨガ 10:30～11:30 Ayano	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 安蒜	お腹引き締め♥美人ヨガ 10:30～11:30 MIZUKI
12:00	NEW ゆるのび♥美人ヨガ 12:00～13:00 Kei	♥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〕	スタイルアップヨガ & ピラティス 12:00～13:00 Chinatsu	NEW リラックス♥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 マンズ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 マンズリーフリーデイトタイム 会員様利用不可
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 ローラーストレッチヨガ 13:30～14:30 Mai(定員13名)	NEW 引き締めピラティス 13:30～14:30 松沢	サウンドcoreフロー 美人ヨガ 13:30～14:30 Aki	NEW 引き締めピラティス 13:30～14:30 板倉
15:00	NEW ♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～17:30 〔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 15:00～17:30 〔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 15:00～17:30 〔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 15:00～17:30 〔スタジオ開放〕 〔全会員利用可〕	BODYメイク♥美人ヨガ 15:00～16:00 yumiko	美彩心(びさいしん) 15:00～16:00 オイル使用 安蒜
16:00					NEW 夏バテ予防ヨガ 16:30～17:30 茂木	BLEDAオリジナル 全身ほぐし美人ヨガ 16:30～17:30 安蒜
18:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00～19:00 マンズリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	NEW 〈第1・3・5週〉 脂肪燃焼ヨガ 〈第2・4週〉股関節調整ヨガ 18:00～19:00 Ai	NEW 超簡単きれいになるヨガ 18:00～19:00 中島	NEW ♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00～19:00 マンズリーフリーデイトタイム 会員様利用不可		
20:00	アクティブレストヨガ 19:30～20:30 Mai	NEW 引き締めピラティス 19:30～20:30 AYAKA	ゆるのび♥美人ヨガ 19:30～20:30 佐相	NEW 背中♥美人ヨガ 19:30～20:30 AYA		
21:00	NEW コンディショニングヨガ 21:00～22:00 MIZUKI	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						

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!

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。

～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。
- 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、有料レッスンを行う事がございます。詳しくは館内POPをご覧ください。
- 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出は
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。
- スパオプションは有料となり、レッスンにご参加日のみドゥのお風呂サウナご利用可能
- 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。

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

美彩心（びさいしん）※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・・・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。

★背中♡美人ヨガ

自身の目が届きにくい背中に意識を向けながら猫背改善、肩こり解消、美姿勢を目指すクラスです。

★ローラーストレッチヨガ

筋肉を緩め血流を良くし、身体の柔軟性を高めながら筋膜リリースを行うクラスです。

★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。

★超簡単きれいになるヨガ

初心者から安心して行えるヨガの呼吸とポーズで全身をきれいに導くクラスです。

★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。

★股関節調整ヨガ

股関節の進展運動を行いながら、お尻やハムストリングを整えるヨガを行い運動パフォーマンスの向上を目的としたクラスです。

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・・・

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 スタジオ解放/レッスンはありません。※回数消化はございません。

②金曜日はイベントを行う事がございます。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。



全予約制

定員13・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。

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。

★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。

★引き締めピラティス

ピラティスの呼吸とフォームで引き締まった身体づくりを目指すクラスです。

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♡】

★夏バテ予防ヨガ（BLEDAオリジナルメニュー）【HADAKOI プレゼント♡】

夏に起こりやすい体の冷えや胃腸の不調、むくみ改善に効果の期待できるヨガのポーズをとります。

自律神経を整え夏バテに対抗できる身体を作るクラスです。



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

レッスンご参加の方、レッスン開始時間を過ぎてからのご入場は固くお断りいたします。

コラーゲンシャワータイムは出入り自由となります。予めご了承ください。