

2026.4月～6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/10:00～18:30

※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 姿勢改善ピラティス 10:30～11:30 misa ①	全身ほぐし美人ヨガ 10:30～11:30 mie ②	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	背中♥美人ヨガ 10:30～11:30 MIZUKI ③
11:00					
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〕	美彩心 12:00～13:00 美穂 ①	NEW 不調改善♥美人ヨガ 12:00～13:00 ひいろ ①	♥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〕	♥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〕
13:00	祝日の場合は特別プログラム			マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可
14:00	BODYメイク♥美人ヨガ 13:30～14:30 安齋 ③	ナチュラルビューティー エクササイズ 13:30～14:30 Mai(定員16名) ②	引き締めピラティス 13:30～14:30 松沢 ②	サウンドアクティブ 美人ヨガ 13:30～14:30 Aki ③	引き締めピラティス 13:30～14:30 板倉 ②
15:00				NEW 姿勢改善ピラティス 15:00～16:00 misa ①	♥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〕
16:00	♥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〕	♥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〕	♥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〕		＜第1・2週＞骨盤調整ヨガ茂木 ＜第3・4・5週＞美彩心chiyo 15:00～16:00 ②
17:00				NEW 春の不調改善ヨガ 16:30～17:30 茂木 ②	全身ほぐし美人ヨガ 16:30～17:30 安蒜 ①
18:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00～19:00 〔スタジオ開放〕 〔全会員利用可〕	骨盤調整ヨガ 18:00～19:00 AI ①	♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00～19:00 〔スタジオ開放〕 〔全会員利用可〕	♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00～19:00 〔スタジオ開放〕 〔全会員利用可〕	
19:00	マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可		マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	マンス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 ①	引き締めピラティス 19:30～20:30 AYAKA ②	疲労回復ヨガ 19:30～20:30 佐相 ①	背中♥美人ヨガ 19:30～20:30 AYA ②	
21:00	日新ウエルネスオリジナル				
22:00	パワーヨガ 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	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	

～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。またご予約開始時間ギリギリでのレッスンご参加もご配慮ください。
- 都合により男性スタッフが対応する場合がございます。予めご了承ください。
- スパオプションは有料となり、レッスン参加日のみのお風呂サウナご利用可能です。(スパオプション:1,100円)
- 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。
- ◆ 2026年1月より土・日・祝日の営業時間が変更となりました。予めご了承ください。(※10:00～19:00迄→10:00～18:30迄)

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、体力などを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。

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】【美容発汗サプリメント ♥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

★骨盤調整♥ヨガ

体の要である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。

★サウンドアクティブ♥美人ヨガ

下半身の土台を安定させ、アクティブに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

体のバランスを整え、美スリムBODY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。

★パワーヨガ

呼吸に合わせてゆったりとダイナミックなポーズを取り体幹筋肉のバランスを整えるクラスです。

★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。

BLEDAのここがすごい♪お得に温活♥

- ①光トリートメントランプで肌を活性化
- ②体質改善効果の高いホットスタジオ
- ③スタジオはミネラル・イオンがいっぱい
- ④エクササイズ経験のない方でも安心して参加できるビューティープログラム

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16・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

★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体と心を回復させるクラスです。

★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。

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】

★スタイルアップレッスン

インストラクターオリジナルレッスン。ストレッチ、柔軟、体幹を意識しスタイルアップを目指すクラスです。

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】

★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。

★姿勢改善ピラティス

猫背・反り腰・腰痛・肩こり等、日常生活で崩れやすい姿勢をやさしく整えていきましょう。ピラティスが初めての方、体が硬い方でも安心してご参加いただけます。

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。

★春の不調改善ヨガ(BLEDAオリジナルメニュー)

春に起こりうるイライラや不安などの心の不調を改善・予防するために自律神経を整えていくプログラムです。



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。