

| | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat | 日 Sun |
|-------|---|---|--|---|--|---|
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | <p>春夏秋冬不調改善 ♥美人ヨガ 9:30~10:30 まこと★~ アロマ</p> | <p>※期間限定※ ~春の朝活タイム~ ※開始時刻にご注意ください!</p> | <p>NEW からだ調律♥美人ヨガ 10:30~11:30 Izumi★★</p> | <p>＜第1.3.5週＞背中♥美人ヨガ★★★ ＜第2.4週＞ヒップエクササイズ ♥美人ヨガ★★★ 10:30~11:30 YUKI</p> | <p>バレエレッスンではありません。 お気軽にご参加ください</p> <p>ピラティス♥美人ヨガ 9:30~10:30 suzuki★★~★★★</p> | <p>アロマ ＜第1・3・5週＞リラックス♥美人ヨガ まこと★ ＜第2・4週＞骨盤シェイプ床バレエ Ayako★~ 9:30~10:30</p> |
| 11:00 | <p>NEW 引き締め美的ピラティス 11:00~12:00 まこと★★~</p> | <p>オリジン(原点) ♥美人ヨガ 11:30~12:30 愛★~</p> | <p>KICKOUT 12:00~13:00 Izumi★★~★★★</p> | <p>室温33℃ 前後</p> | <p>＜第3.4.5週のみ＞ 股関節フロー♥美人ヨガ 11:00~12:00 suzuki★~★★</p> | <p>＜第1・3・5週＞ファンクショナルローラー ピラティス(FRP) まこと★★~ ＜第2・4週＞スタイルアップ脂肪燃焼 エクササイズ Ayako★★~ 11:00~12:00</p> |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 |  | <p>ヴァンヤサन्द्रナ♥美人ヨガ 13:30~14:30 愛★★★</p> | <p>※レッスン消化回数に含む ※毎月1日~翌月分予約開始 ※5・6月詳細は別途ご案内</p> | <p>4月レッスン 4月23日 しなやか体幹ヨガ ★★★ suzuki 深い呼吸で体幹へアプローチ。 心と体のブレない軸をつくり 姿勢へと導くクラス。</p> | <p>NEW スタイルアップ ボディケア+瞑想 12:30~13:30 よしみ★~</p> | <p>骨盤リセット♥美人ヨガ 12:30~13:30 かおり★~★★</p> |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | <p>NEW 春の不調改善ヨガ 15:00~16:00 長澤★★ アロマ</p> |  | <p>マンスリーレッスン 15:00~16:00 ※月1回実施</p> | <p>NEW ＜第1・3・5週＞リンパ美人ヨガ 長澤★~ ＜第2・4週＞季節の中医養生ヨガ® 中村 三月★~ 15:00~16:00</p> | <p>NEW アフタヌーン♥美人ヨガ 14:00~15:00 よしみ★★~★★★</p> | <p>ウェーブリング♥美人ヨガ 14:00~15:00 かおり★★★</p> |
| 16:00 | <p>BLEDA オリジナル</p> | | | | | |
| 17:00 | <p>この時間枠内はデイトム会員様が 予約・受講できるプログラムです。※祝日を除く</p> | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | <p>チャクラ♥美人ヨガ 19:00~20:00 よしみ★★~★★★</p> | <p>＜第1.3.5週＞美彩心(びさいしん)★~ ＜第2.4週＞リラックス♥美人ヨガ★ 19:00~20:00 アロマ suzuki</p> | <p>筋膜リリース♥美人ヨガ 19:00~20:00 かおり★~★★</p> | <p>＜第1・3・5週＞マインドフルネス ♥ラーチャヨガ わかな★★ ＜第2・4週＞脚♥美人ヨガ 長澤★★★ 19:00~20:00</p> | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 21:00 | <p>自律神経を整える ヨガ 20:30~21:30 アロマ よしみ★~</p> | <p>NEW 快眠のためのピラティスヨガ 20:30~21:30 TOMO★★~★★★</p> | <p>デトックス滝汗♥美人ヨガ 20:30~21:30 かおり★★★★</p> | <p>＜第1・3・5週＞美彩心(びさいしん) わかな★~ ＜第2・4週＞アクティブレストヨガ 長澤★ 20:30~21:30</p> | | |
| 22:00 | | | | | | |

女性専用 定員20名

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の方へおすすめプログラムです

注意事項

◇ロッカーエリアへのご入室はレッスン開始時刻15分前からとなります◇

- 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)をご用意ください。
- 体調がすぐれないときのレッスン参加はご遠慮ください。
- スタジオ内へのスマートフォンの持ち込みは禁止です。
- 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、時間ギリギリのご来店は、理由に関わらず入場をお断りする場合があります。予めご了承ください。
- 体調不良、緊急時以外でのレッスン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ありません。
- 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。お守り頂けない場合には、スタッフよりお声をかけさせていただきます。

ブレダ野田 ☎04-7128-8400

◆営業時間 ◎月曜休館
火~金 10:00~22:00 土・日・祝 9:15~16:00
◆フロント受付時間 ◎月曜休館
火~金 10:00~20:30 ※12:00~13:00/17:00~18:00受付休止
土・日・祝 10:30~14:30 ※12:00~13:00受付休止

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
★★★★~★★★★★ 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。

PROGRAM GUIDE プログラム内容のご案内

ヨガで美人を手に入れたい方へ・・・♡美人ヨガシリーズ

●リラックス♡美人ヨガ 強度★

座位ポーズを中心にゆっくりと全身を使うリラックス系ヨガクラス。

●オリジン(原点)♡美人ヨガ 強度★～

基本的なポーズを丁寧に、そして繊細な意識とともに深めていきます。忘れてしまいがちな“ヨガの原点”を学べる60分。

●自律神経を整えるヨガ 強度★～

四季問わず寒気や冷房などで冷えた身体をケアしましょう。背中をほぐし、胸を開き、呼吸を深めます。自律神経を整えるためのクラス。

●春夏秋冬不調改善♡美人ヨガ 強度★～

季節ごとに変わる身体の不調に焦点を当て、改善を促すリラックス系ヨガクラス。初めての方でも安心してご参加いただけます。

●リンパ美人ヨガ 強度★～ NEW!

筋肉をほぐすヨガポーズやストレッチとリンパケアを取り入れながら、リンパの流れを促進するヨガクラス。

●季節の中医養生ヨガ® 強度★～ NEW!

中医学の経絡の流れに沿ったポーズを行う養生ヨガクラス。春の養生法を基に身体の気・血・水の巡りを高めていきます。

●筋膜リリース♡美人ヨガ 強度★～★★

ウェービングを使って、まずは体をほぐし引き締め、筋膜をリリースしてからヨガポーズ。ポーズ力のアップを体感してください。

●骨盤リセット♡美人ヨガ 強度★～★★

ウェービングを使って骨盤周りを中心にほぐし、骨盤にアプローチをするポーズで歪みをリセット。姿勢美人を目指しましょう。

●股関節フロー♡美人ヨガ 強度★～★★

人間の体の土台となる股関節にフォーカスし、ほぐし、緩め、呼吸と一体化して流れるようにポーズを繋げることで体を整えていくヨガクラス。

●マインドフルネス♡ラージャヨガ 強度★★

現代ヨガの源流である「ラージャ」＝王様のヨガ。自身の心と体の今に意識を集中し、やさしいポーズをじっくり深めていきます。動く瞑想ヨガでマインドフルな自分を育みましょう。

●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。

●からだ調律♡美人ヨガ 強度★★ NEW!

体の歪みやねじれを調整し整えることで本来の正しい姿勢へと導いていきます。体の変化を感じ将来に向けた体づくりをしていくヨガクラス。

●快眠のためのピラティスヨガ 強度★★～★★★ NEW!

ピラティスとヨガで呼吸と体幹を意識し心と体の軸を整えます。副交感神経を優位にすることで睡眠の質の改善が期待できます。

●アフターン♡美人ヨガ 強度★★～★★★ NEW!

週末の午後、1週間の疲れを取り除くヨガクラス。集中力を高めるポーズとリラックス系のポーズで心身のバランスを整える60分。

●ピラティス♡美人ヨガ 強度★★～★★★

ヨガ+ピラティスでコアを刺激し美しいボディラインを手に入れましょう。

●チャクラ♡美人ヨガ 強度★★～★★★

精神と肉体を司る7つのエネルギーセンター＝チャクラを意識し、脊髄の基底～頭頂までエネルギーの通り道を開き心身を整えるクラス。

●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。

●ウェービング♡美人ヨガ 強度★★★

ウェービングを使用し筋膜をほぐしたあとに、さらにリングを使用してヨガポーズをとります。リングを使用することで体の使い方をより体感でき、ポーズの効果を深めることができます。後半はリング使用のチャレンジポーズにもトライしてみましょう！

ヨガで美人を手に入れたい方へ・・・♡美人ヨガシリーズ

●ヒップエクササイズ♡美人ヨガ 強度★★★

ヒップ周りの筋肉を使うヨガのポーズとエクササイズを組み合わせ美尻を目指すクラスです。

後半15分は音楽を変えて楽しいエクササイズがあります♪

●ヴァンヤサニドラ♡美人ヨガ 強度★★★

ヴァンヤサヨガとニドラ(瞑想)を組み合わせたヨガクラス。アクティブに動くヴァンヤサで高めたエネルギーをニドラで深いリラックス状態へと

鎮めていきます。動と静の効果をより一層感じてみましょう。

●デトックス滝汗♡美人ヨガ 強度★★★

立位を中心としたポーズでダイナミックに動く60分。滝汗を流しましょう！



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★

「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) 強度★★ NEW!

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ていくクラスです。 ※アロマ使用

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。【トリプルカラーゲンマッサージローション使用】

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。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♡

スタイルアップを目指す方へ・・・スタイルアップシリーズ

●スタイルアップボディケア+瞑想 強度★ NEW!

ウェービングで「ほぐす・伸ばす・引き締める」体の緊張や歪みを取り除き副交感神経を優位にした状態で瞑想に入ります。心と体を整えるための60分。

●スタイルアップ脂肪燃焼エクササイズ 強度★★～

軽快な音楽に合わせてファットバーニング🔥脂肪も汗もストレスもすっきり流す60分。

クオリティオブライフのために・・・オリジナルシリーズ

●骨盤シェイプ床バレエ 強度★～

♡*バレエレッスンではありません。お気軽にご参加ください♡*

床に寝ながら、バレリーナがよく使う腸腰筋を鍛えてウエストシェイプ！

縦長な筋肉をつくり、骨盤を整えて理想のボディラインをつくります。

●ファンクショナルローラーピラティス(FRP) 強度★★～

理学療法士が考案し、解剖学・運動学の理にかなった正確性の高い日本初のピラティスメソッド。

円柱型のローラー(ストレッチポール)を使用して行います。

●引き締め美的ピラティス 強度★★～ NEW!

美しく引き締まったヒップや脚、くびれのあるウエスト、そして美しい姿勢。

インナーマッスルを刺激し美的エクササイズのフルコースを召しあがれ♡

●KICK OUT 強度★★～★★★ ※スタジオ室温33℃前後

元ムエタイ世界王者が独自に開発した格闘技系エクササイズ。ムエタイやキックボクシング、その他格闘技の動きを音楽のリズムに合わせて行います。ストレス解消、脂肪燃焼、シェイプアップ効果が期待できる60分。いざ、KICK OUTワールドへ🔥