

2024. 10 OCT ブレダ新前橋プログラムスケジュール

ブレダ新前橋 《営業時間》◎火～金/ 10:00～22:00 ◎土・日・祝/ 10:00～17:00 ◎月曜休館日
TEL:027-289-2451

全予約制 毎月1日から翌月分
レッスン予約開始

女性専用

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:00						
11:00	アクティブダイエット ♥美人ヨガ 10:30～11:30 安蒜 2	やさしいリラックス ♥美人ヨガ 10:30～11:30 eiko 1	モーニングヨガ 10:30～11:30 mei 2	※ リンパデトックス ♥美人ヨガ 10:30～11:30 茂木 1	モーニングヨガ 10:30～11:30 mei 2	ウエストヒップ ♥美人ヨガ 10:30～11:30 MASAE 2
12:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 スタジオ開放 全会員種利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 スタジオ開放 全会員種利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 スタジオ開放 全会員種利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 スタジオ開放 全会員種利用可	ゆるのび♥美人ヨガ 12:00～13:00 KATSUNA 1	ベーシック♥美人ヨガ 12:00～13:00 MASAE 1
13:00		NEW 脂肪燃焼 サプリメント付き パーツ痩せヨガ 13:30～14:30 茂木 2	ゆるのび♥美人ヨガ 13:30～14:30 佐相 1	美BODYヨガ 13:30～14:30 megumi 2	※ 脂肪燃焼 サプリメント付き 美彩心(びさいしん) 13:30～14:30 chiyo 1	NEW 脂肪燃焼 サプリメント付き パーツ痩せヨガ 13:30～14:30 浅野 2
14:00	骨盤調整 ヨガ&ピラティス 13:30～14:30 chinatsu 1	BLEDAオリジナル				BLEDAオリジナル
15:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～16:00 スタジオ開放 全会員種利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～16:00 スタジオ開放 全会員種利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～16:00 スタジオ開放 全会員種利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～16:00 スタジオ開放 全会員種利用可	NEW シェイプ♥美人ヨガ 15:00～16:00 chiyo 3	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～16:00 マンスリーフリータイム 会員種利用不可
16:00	CLOSE 16:30～17:30 (祝日の場合を除く)					
17:00						
18:00		スタイルアップ ヨガ&ピラティス 18:00～19:00 平尾 2				
19:00	やさしいリラックス ♥美人ヨガ 18:30～19:30 Ayano 1	※ 脂肪燃焼 サプリメント付き 美彩心(びさいしん) 19:15～20:15 美穂 1	※ 〈第1・3・5週〉 3 美BODYヨガ 〈第2・4週〉 1 美彩心 18:30～19:30 AI 第2・4週 脂肪燃焼 サプリメント付き	アクティブダイエット ♥美人ヨガ 18:30～19:30 浅野 2		
20:00	アクティブダイエット ♥美人ヨガ 20:00～21:00 浅野 2		骨盤♥美人ヨガ 20:00～21:00 MASAE 1	快眠リラックス ♥美人ヨガ 20:00～21:00 安蒜 1		
21:00		スタイルアップ バランス 20:30～21:30 美穂 3				
22:00						

各クラス定員20名

美彩心はヨガクラスではありません。

- プログラムは変更となる場合がございます。
- 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。
- プログラム参加の際は、ヨガマット、大判タオル、水分1リットル程度をお持ちください。
- 火、水、木、金曜日が祝日の場合12:00～13:00までのコラーゲンシャワータイムは特別プログラムとなります。

◎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。

※トリプルコラーゲンマッサージローション使用クラス

PROGRAM GAIDE プログラム内容のご案内

美容系プログラムで、より美肌を目指す方へ

美彩心(びさいしん)※ヨガクラスではありません。【60分】腕や脚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で脚・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。 脂肪燃焼サプリメント付き

自社(日新ウエルネス)開発オリジナルプログラム

パーツ痩せヨガ【60分】

BLEDAオリジナル

食欲の秋は食べた分動く！
10月はこの腕・背中にフォーカスして引き締まった体を目指します。 脂肪燃焼サプリメント付き

ヨガで美人を手に入れたい方へ・・・美人♥ヨガシリーズ

ベーシック♥美人ヨガ【60分】

基本のヨガのポーズや呼吸を行います。
ホットヨガ初心者の方や心身を整えたい方におすすめのクラスです。

やさしいリラックス♥美人ヨガ【60分】

自律神経を整えるヨガのポーズや深い呼吸で、心と身体をリラックスさせるクラスです。

快眠リラックス♥美人ヨガ【60分】

疲労回復効果のあるヨガのポーズで気持ち良く身体を動かし、快眠へと導くクラスです。

リンパデトックス♥美人ヨガ【60分】腕や脚の出る服装がオススメ

デトックスに効果的なマッサージとヨガでリンパの流れを良くするクラスです。
※トリプルコラーゲンマッサージローション使用

ウエストヒップ♥美人ヨガ【60分】

ウエストヒップ周りを使うヨガのポーズで、美しくびれ・ヒップラインを目指すクラスです。

アクティブダイエット♥美人ヨガ【60分】

全身の筋肉を使いながら脂肪を燃焼させ、引き締まったボディラインを作るクラスです。

ゆるのび♥美人ヨガ【60分】

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

骨盤♥美人ヨガ【60分】

ヨガのポーズと深い呼吸で骨盤へアプローチをかけ、バランスのとれたキレイなボディラインを目指すクラスです。

シェイプ♥美人ヨガ【60分】

シェイプアップ効果の高いヨガのポーズで、美しいボディラインを目指すクラスです。

スタイルアップを目指す方へ・・・スタイルアップシリーズ

モーニングヨガ【60分】

朝の目覚めに自律神経を整え、1日を気持ちよくスタートするためのヨガクラスです。

美BODYヨガ【60分】

「引き締める・ゆるめる」をバランスよく取り入れ、メリハリのあるボディを目指します。

スタイルアップヨガ&ピラティス【60分】

体幹をほぐし整えて、インナーマッスルを鍛える事で代謝UPを目指すクラスです。

スタイルアップバランス【60分】

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作るクラスです。

骨盤調整ヨガ&ピラティス【60分】

ヨガ+ピラティスで骨盤の歪みを整えて、身体の不調改善や美しい姿勢を目指すクラスです。

コラーゲントリートメントランプを浴びて潤いと輝きを・・・コラーゲンシャワータイム

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。
スタジオ内のアイテムもご利用頂けます。
※定員に達した場合はご利用をお断りさせていただきます。

強度レベル 1 初心者の方でも安心してご参加いただけます。 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!!