

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
9:00						
10:00	やさしい朝の ウーマンヘルスケアヨガ 9:30~10:30 saki		アクティブレストヨガ 9:15~10:15 長澤 日新ウエルネスオリジナル		ヴァインヤサ♥美人ヨガ 9:30~10:30 ひとみ	マインドフルネス 瞑想♥美人ヨガ 9:30~10:30 小林
11:00	エネルギー♥美人ヨガ 11:00~12:00 saki	骨盤♥美人ヨガ 10:30~11:30 hiromi	デトックス滝汗 ♥美人ヨガ 10:30~11:30 鬼形	ピラティス♥美人ヨガ 10:30~11:30 磯	〈第1・3・5週〉 スタイルアップ筋膜リリース&美腸活 〈第2・4週〉 リラクセス♥美人ヨガ 11:00~12:00 ひとみ	アシュタンガ♥美人ヨガ 11:00~12:00 小林
12:00						
13:00	ツールピラティスベーシック 12:30~13:30 Hiroko	ヒップ♥美人ヨガ 12:00~13:00 hiromi	腸活♥美人ヨガ 12:00~13:00 鬼形	骨盤♥美人ヨガ 12:00~13:00 hiromi	〈第1・3・5週〉 ポディメイク♥美人ヨガ 小林 NEW 〈第2・4週〉 スタイルアップ美ポディメイク 12:30~13:30 Ayako	BLEDA オリジナル 〈第1・3・5週〉 冷え性改善温活ヨガ 〈第2・4週〉 美彩心 12:30~13:30 ようこ
14:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 14:00~15:00 全会員種利用可 ※予約不要	NEW BLEDA オリジナル 冷え性改善温活ヨガ 14:00~15:00 長澤		〈第1・3・5週〉 パワー♥美人ヨガ 〈第2・4週〉 スタイルアップ ポールビューティコア 13:30~14:30 hiromi	〈第1・3・5週〉 骨盤♥美人ヨガ 小林 〈第2・4週〉 スタイルアップ 脂肪燃焼エクササイズ 14:00~15:00 Ayako	NEW エネルギー♥美人ヨガ 14:00~15:00 ようこ
15:00					♥コラーゲン♥ シャワータイム※予約不要 15:10~15:45	
16:00			CLOSE 14:00~ 18:30		マンスリーフリーデイト 会員様利用不可	
17:00	CLOSE 16:00~ 18:30	CLOSE 16:00~ 18:30		CLOSE 16:00~ 18:30		
18:00						
19:00	ナイトフロー♥美人ヨガ 19:00~20:00 hiromi	シェイプ♥美人ヨガ 19:00~20:00 kirana	陰ヨガ 19:00~20:00 ASUMI	〈第1・3・5週〉 くびれシェイプベリー 〈第2・4週〉 スタイルアップ ポールビューティリラクセス 19:00~20:00 アイーシャ		
20:00	ヒーリングナイト ♥美人ヨガ 20:20~21:20 hiromi	スタイルアップ リンパケアリラクセス 20:20~21:20 kirana	フローミュージックヨガ 20:20~21:20 ASUMI	〈第1・3・5週〉 スタイルアップ ポールビューティリラクセス 〈第2・4週〉 くびれシェイプベリー 20:20~21:20 アイーシャ		
21:00						
22:00						

女性専用 定員21名(一部除く)

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

◇ご入店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。

ブレダ浦和美園 ☎048-884-8301

フロント受付時間 ◎月曜休館
火~金 11:30~16:00/18:30~21:00
※木曜のみ 11:30~14:00/18:30~21:00
土・日 10:00~15:00
祝日 11:30~15:00

プログラムの強度レベルや内容は裏面をご覧ください。

コラーゲンシャワータイムについて

♥スタジオを開放いたします♥
 自由にコラーゲントリートメントランプを浴びていただけます。
 下記のルールをお守りのうえご利用ください。
 ※イベントなどの開催時は中止となります。

- 会員様のみご参加いただけます。(予約不要・回数消化なし)
- ヨガマット・大判タオル・水をご用意ください。
- スマートフォン、雑誌、手具等の持込み、お客様同士の会話は禁止です。
- 周りのお客様にご迷惑となるような、激しいエクササイズや立位での運動はご遠慮ください。

ヨガで美人を手に入れたい方へ・・・♡美人ヨガシリーズ

●骨盤♡美人ヨガ 強度★

ヨガのポーズと深い呼吸で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。

●マインドフルネス瞑想♡美人ヨガ 強度★

瞑想・呼吸・やさしいポーズで自分自身に集中し、心と体、魂の繋がりを感じてポジティブマインドを育てましょう。

●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。

●ヒーリングナイト♡美人ヨガ 強度★

ゆったりとしたヨガのポーズと深い呼吸を組み合わせ、心と体をリラックスへと導きます。

●やさしい朝のウーマンヘルスケアヨガ 強度★

“女性とストレス”にフォーカスして自律神経にアプローチするヨガクラス。

朝の身体を目覚めさせ健やかに1日をスタートするための60分。

●陰ヨガ 強度★★～★★★

別名“委ねるヨガ”ポーズを長くキープしながら体と心の深い所にアプローチ。自律神経が整いリラックス効果が期待できます。

●腸活美人ヨガ 強度★★★

腸は第二の心臓・脳と言われるほど重要な臓器。健康と美肌を目指して腸に効くポーズを入れながら腸美人を目指しましょう。

●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。

●ボディメイク♡美人ヨガ 強度★★★～★★★★

体のラインを整えるためにヨガとエクササイズを組み合わせたクラスです。

●フローミュージックヨガ 強度★★★～★★★★

音楽×ヨガの世界。音楽とともに1つ1つのポーズを流れるように繋ぎ合わせます。動き・呼吸・音楽の一体感を感じてください。

●ヒップ♡美人ヨガ 強度★★★

ヒップ周りの筋肉を使うヨガポーズで美しいヒップラインを目指すクラスです。

●エナジー美人ヨガ 強度★★★★

ハタヨガをベースに呼吸と身体の内側に意識を傾けインナーマッスルをしっかり使う60分。ヨガツールなどを使用し、正しいアライメントへと導きます。活力をチャージし、筋力・代謝アップ、引き締めや姿勢改善などあらゆる効果が期待できるクラスです。

●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！

●ヴィンヤサ♡美人ヨガ 強度★★★★～★★★★★

呼吸とポーズを一体化させ途切れることなく流れるように行うアクティブな動きのクラスです。

●アシュタンガ♡美人ヨガ 強度★★★★～★★★★★

呼吸と体の動きを連動させ決まったポーズを順番どおりに行います。「動く瞑想」と呼ばれ流れるようにダイナミックに動きます。

●シェイプ♡美人ヨガ 強度★★★★～★★★★★

シェイプアップ効果の高いヨガポーズで美しいボディラインを目指すクラスです。

●ナイトフロー♡美人ヨガ 強度★★★★★

深い呼吸とポーズを連動させながら、流れるように動きます。1日の終わりに、強張った体をリセットさせるパワフルな60分。

●パワー♡美人ヨガ 強度★★★★★

立位ポーズを中心に全身を刺激しながらパワフルにアクティブに動くクラスです。

PROGRAM GUIDE プログラム内容のご案内

全予約制

定員21名(一部除く)

女性専用

カ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、お化粧品を落として
からのご参加をおすすめいたします。



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) 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。

●冷え性改善温活ヨガ(BLEDAオリジナルメニュー) 強度★★ *※脂肪燃焼サプリメント付*

下半身の筋力アップと股関節の動きを中心に、代謝を上げて血流を促し体を温めていきます。
冷え性を改善したい方にオススメです。

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

●スタイルアップ筋膜リリース&美腸活 強度★

ストレッチポールやテニスボールを使用して筋膜の癒着やコリをほぐし血流を促します。
腸に必要な酸素と栄養が届きやすい体づくりを目指すクラスです。

●スタイルアップリンパケアリラックス 強度★

セルフリンパマッサージを取り入れ体の老廃物を流しリンパの流れを整えるクラス。極上のリラックス空間へ。

●ツールピラティスベーシック 強度★～★★★

ピラティスボールやピラティスバンド、ポールなどツールを使用して正しい位置に身体を調整していきます。
インナーマッスルとアウターマッスルを両面から刺激することでピラティスの効果を最大限に引き出す60分。

●スタイルアップポールビューティーリラックス 強度★★

コンセプトは“美” ストレッチポールを使用してしなやかで美しいボディラインを整えていくクラスです。

●くびれシェイプベリー 強度★★～★★★★ *※ヒップスカーフ無料レンタルあり*

ベリーダンスの動きを取り入れたシェイプクラス。ヒップスカーフを巻いて体幹を意識！
美しいくびれを手に入れましょう。

●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します。

●スタイルアップ美ボディメイク 強度★★★★

音楽に合わせて体を動かし、下半身を中心に自重エクササイズを行います。美しいボディになるための60分クラスです。

●スタイルアップ°ポールビューティコア 強度★★★★～★★★★★

ピラティスボールを使用して様々なエクササイズを行います。美しくしなやかな身体へ導く60分。
ビューティコアを手に入れましょう！