

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
9:00			日新ウェルネス オリジナル			
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 9:30~10:30 長澤		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		骨盤♥美人ヨガ 10:30~11:30 hiromi	NEW オープンハート ♥パワー美人ヨガ 11:00~12:00 saki	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〉 リラックス♥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	エネルギー♥美人ヨガ 11:00~12:00 saki		NEW 基本のピラティス &やさしい太陽礼拝 12:30~13:30 saki	NEW ボール整体♥美人ヨガ 12:00~13:00 hiromi	NEW 〈第1・3・5週〉 美姿勢ヨガ 小林 〈第2・4週〉 骨盤シェイプ床バレエ 12:30~13:30 Ayako	BLEDAオリジナル 脂肪燃焼サプリメント付 NEW 〈第1・3・5週〉 春の不調改善ヨガ 〈第2・4週〉 美彩心 12:30~13:30 ようこ
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		NEW シェイプアップ フロー♥美人ヨガ 13:30~14:30 hiromi	NEW バレエのレッスンではありません。 お気軽にご参加ください。	
14:00		NEW BLEDA オリジナル 春の不調改善ヨガ (脂肪燃焼サプリメント付) 14:00~15:00 長澤			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	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 14:30~ 18:30		CLOSE 14:30~ 18:30		マンスリーフリーデイトム 会員様利用不可	
17:00		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	NEW ベリーダンス超入門 (室温34℃前後設定) 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 リンパケアピラティス 20:20~21:20 kirana NEW	フローミュージックヨガ 20:20~21:20 ASUMI	NEW ポールdeボディリセット 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・木 11:30~14:30/18:30~21:00**  
**水・金 11:30~16:00/18:30~21:00**  
**土・日 10:00~15:00**  
**祝日 11:30~15:00**

**プログラムの強度や内容は裏面をご覧ください。**  
**初心者の方や運動が久しぶりの方は★~★★のクラスがおすすめです。**

### 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日をスタートしましょう。

### ●ボール整体♡美人ヨガ 強度★ *NEWレッスン!*

スモールボールを使用して骨盤周りをほぐし身体が整うポーズを中心に、心の歪みと血流改善を矯正。心と体を整えましょう。

### ●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。

### ●基本のピラティス&やさしい太陽礼拝 強度★～★★ *NEWレッスン!*

やさしい太陽礼拝で体をほぐしたあと、ピラティスの基本(呼吸法や骨盤ニュートラルポジションなど)をゆっくり丁寧に行う60分。じっくりと基本を習得したい方におすすめです。

### ●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。

### ●美姿勢ヨガ 強度★★～★★★ *※ヨガブロック使用 NEWレッスン!*

肩甲骨や骨盤周りのインナーマッスルに注目したポーズを取り入れ、若々しく伸びやかな美姿勢を目指すクラスです。

### ●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。

### ●シェイプアップフロー♡美人ヨガ 強度★★★ *NEWレッスン!*

ダイナミックな動きと深い呼吸で血行と脂肪燃焼を促進します。体幹を強化し引き締まったボディスティールを目指す60分。

### ●オープンハート♡パワー美人ヨガ 強度★★★～★★★★ *NEWレッスン!*

心の開放＝“オープンハート”立位ポーズを中心に胸や肩甲骨周り、股関節をほぐし、呼吸を深めながら心の開放に繋げるパワーヨガクラス。

### ●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。

## 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

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。

### ●春の不調改善ヨガ(BLEDAオリジナルメニュー) 強度★★ *※脂肪燃焼サプリメント付 NEWレッスン!*

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。【トリプルコ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ピラティス 強度★～ *NEWレッスン!*

ピラティスワークとリンパケアの組み合わせで、血流を促し、関節の可動域を広げ、より効果的なピラティスワークを実現します。姿勢改善、肩こり腰痛緩和、基礎代謝アップを目指す方に。

### ●ポールdeボディリセット 強度★～ *NEWレッスン!*

インナーマッスルを刺激するバランストレーニングや骨盤底筋エクササイズなどをエッセンスとして取り入れながら、ストレッチポールを使用して全身の筋肉をほぐしていきます。週末の疲れをリセットしましょう。

### ●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ト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。

## クオリティオブライフのために・・・オリジナルシリーズ

### ●ベリーダンス超入門 強度★～ *※ヒップスカーフ無料レンタルあり NEWレッスン!*

古代エジプトが発祥といわれるベリーダンス。オリエンタルな音楽に合わせ、美しいムーヴメントでリズムを刻みます。そんなベリーダンスの超入門クラス。ベリーワールドへようこそ！ ※室温34℃前後設定

### ●骨盤シェイプ床バレエ 強度★～ *NEWレッスン!* ♡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アップ！  
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。