

	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	季節の中医養生ヨガ® 9:30~10:30 中村三月 ★~		アクティブレストヨガ 9:30~10:30 長澤 ★		ヴァイヤサ♥美人ヨガ 9:30~10:30 李花 ★★★~★★★★	マインドフルネス 瞑想♥美人ヨガ 9:30~10:30 小林 ★
11:00	NEW 脳と腸が目覚めるヨガ 11:00~12:00 中村三月 ★★★~★★★★	骨盤♥美人ヨガ 10:30~11:30 hiromi★	筋膜リリース♥美人ヨガ 11:00~12:00 SHOKO ★★★	ピラティス♥美人ヨガ 10:30~11:30 磯 ★★	NEW むくみ解消♥美人ヨガ 11:00~12:00 李花 ★	アシュタンガ♥美人ヨガ 11:00~12:00 小林 ★★★~★★★★
12:00		NEW 美尻メイキングヨガ 12:00~13:00 hiromi★★★		ボール整体♥美人ヨガ 12:00~13:00 hiromi ★		BLEDA オリジナル NEW <第1・3・5週> 春の不調改善ヨガ★★ <第2・4週> 美彩心★~
13:00	骨盤シェイプ床バレエ 12:30~13:30 Ayako ★~		股関節ほぐし+ビギナーヨガ 12:30~13:30 SHOKO ★~		NEW <第1・3・5週>★★~★★★★ ベーシックフロー♥美人ヨガ 土居 <第2・4週>★~ 骨盤シェイプ床バレエ Ayako 12:30~13:30	12:30~13:30 ようこ
14:00	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。	NEW 春の不調改善ヨガ 14:00~15:00 長澤 ★★		シェイプアップ フロー♥美人ヨガ 13:30~14:30 hiromi ★★★	NEW <第1・3・5週> リラクセス♥美人ヨガ 土居 ★ <第2・4週>★★~★★★★ スタイルアップ 脂肪燃焼エクササイズ Ayako 14:00~15:00	NEW エネルギーフィール♥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			残業や家事・・・何かと忙しくて予定が狂いがちな金夜。 毎週参加できなくて大丈夫！ いつ参加しても踊れるベリーダンスハリエニューアル♪ 王道のオリエンタル曲はもちろん、昭和歌謡、洋楽、 演歌に合わせてベリーダンス♪ いつでもお気軽にどうぞ♥			
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★★★~★★★★	NEW 春夏秋冬不調改善 ♥美人ヨガ 19:00~20:00 土居 ★~★★	誰でもできるベリーダンス (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★~	太陽礼拝アクティブ ♥美人ヨガ 20:20~21:20 土居 ★★★	ボール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。

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。

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 たっぶり汗をかきたい方
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。

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。

●ボール整体♡美人ヨガ 強度★

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。

●むくみ解消♡美人ヨガ 強度★ NEW !

「朝からだるい」「足がパンパン」そんな“巡りの滞り”を整えるクラス。テニスボールやウェーブリングなどを使用し全身をほぐしポーズをとることで、リンパ液や血液の流れを促進させていきます。

●季節の中医養生ヨガ® 強度★～

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。季節ごとにテーマを変えて身体へやさしくアプローチしていきます。身体の気・血・水の巡りを高めていきましょう。

●股関節ほぐし+ビギナーヨガ 強度★～

股関節を整え土台を安定させてからのポーズで効果を最大化。股関節を丁寧にほぐしポーズの安定感を感じましょう。

●春夏秋冬不調改善ヨガ 強度★～★★ NEW !

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。

●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。

●脳と腸が目覚めるヨガ 強度★★～★★★★ NEW !

脳をリラックスさせ自律神経を整え、腸が整うポーズで「脳腸相関」を高めていくクラス。ヨガで脳を開放し腸を整え幸せホルモンの分泌を活性化させましょう。

●ベーシックフロー♡美人ヨガ 強度★★～★★★★ NEW !

呼吸に集中し、ダイナミックに力強く流れるように動いていきます。自分の内側に意識を集中し、ヨガをさらに深めていく60分。

●美尻メイキングヨガ 強度★★～★★★★ NEW !

美しいヒップをつくるためのヨガクラス。ボール・ブロック・バンドなどでしっかりヒップに効かせます。インナーマッスルはもちろん、大筋群も刺激するため代謝アップも効果大！

●太陽礼拝アクティブ♡美人ヨガ 強度★★★★

太陽礼拝をベースに様々なアーサナを徐々に変化させる60分。呼吸と動作を連動させながら全身を大きく使いアクティブに動きます。

●シェイプアップフロー♡美人ヨガ 強度★★★★

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タイルを目指す60分。

●筋膜リリース♡美人ヨガ 強度★★★★

自重を利用した筋膜リリースと太陽礼拝を組み合わせヨガの効果を最大限に引き出し、軸と呼吸を意識して更に深める60分。

●ヴィンヤサ♡美人ヨガ 強度★★★★～★★★★★

呼吸と動きをシンクロさせ流れるように展開していくダイナミックな動きのクラスです。太陽礼拝をベースに立位ポーズや体幹強化を組み込み体の内側から熱を生み出します。

全予約制

PROGRAM GUIDE プログラム内容のご案内



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ポーズを行うクラス。※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

●スタイルアップリンパケアピラティス 強度★～

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ボデイリセット 強度★～

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。

●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

●誰でもできるベリーダンス 強度★～ NEW ! ※ヒップスカーフ無料レンタルあり

ベリーダンス王道のオリエンタル曲はもちろんのこと、昭和歌謡曲や洋楽、演歌、ポップスなど様々な楽曲を使用し、いつだれが参加しても楽しめるベリーダンスクラスです。お気軽にいつでもどうぞ♪ ※室温34℃前後設定

●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、骨盤を整え理想のボディラインへ！

左面からのつづき

ヨガで美人を手に入れたい方へ・・・♡美人ヨガシリーズ

●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。

●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通りに行います。「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。

●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。

●エナジーフィール♡美人ヨガ 強度★★★★★ NEW !

ヨガの基本とも言えるハタヨガをベースとしながら、フローヨガの要素も取り入れたエネルギッシュなクラス。自身の体の鼓動を感じ源にあるエネルギーを呼び覚ましましょう。