

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
9:00	期間限定 モーニング美人ヨガ 9:30~10:30 磯	期間限定 アクティブレストヨガ 9:20~10:05 長澤 日新ウエルネスオリジナル	初心者の方、ゆったりしたい方へ 頑張らなくていい45分クラス			マインドフルネス 瞑想♥美人ヨガ 9:30~10:30 小林
10:00		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	スタイルアップ ピラティス 10:30~11:30 asayo	ヴィンヤサ♥美人ヨガ 9:30~10:30 ひとみ	
11:00	デトックス滝汗 ♥美人ヨガ 11:00~12:00 あきこ				スタイルアップ 筋膜リリース&美腸活 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	NEW 美骨盤 トリートメントヨガ 12:30~13:30 あきこ	ヒップ♥美人ヨガ 12:00~13:00 hiromi	NEW 冷え性改善温活ヨガ 12:00~13:00 鬼形 BLEDA オリジナル	骨盤♥美人ヨガ 12:30~13:30 hiromi	NEW ポディメイク♥美人ヨガ 小林 <第1・3・5週> <第2・4週> スタイルアップ美ポディメイク 12:30~13:30 Ayako	NEW 冷え性改善温活ヨガ <第1・3・5週> <第2・4週> 美彩心 12:30~13:30 suzuki BLEDA オリジナル
13:00			充実の60分クラス アクティブレストヨガ 14:00~15:00 長澤 日新ウエルネスオリジナル	NEW 骨盤♥美人ヨガ 小林 <第1・3・5週> <第2・4週> スタイルアップ“ぶりっ”と 美尻エクササイズ 14:00~15:00 hiromi	NEW 骨盤♥美人ヨガ 小林 <第1・3・5週> <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 脂肪燃焼効果を高めるヨガ 14:00~15:00 suzuki
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 マンスリーフリーデイト 会員様利用不可	♥コラーゲン♥ シャワータイム※予約不要 15:10~15:45	
15:00		CLOSE 14:00~ 18:30				
16:00	CLOSE 16:00~ 18:30		CLOSE 16:00~ 18:30	CLOSE 16:00~ 18:30		
17:00						
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	NEW スタイルアップ 美bodyエクササイズ 19:00~20:00 マリー	くびれシェイプベリー 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 リンパケアリラックス 20:20~21:20 kirana	NEW 小顔ヨガ&リンパストレッチ 20:20~21:20 マリー	スタイルアップ ポールビューティー リラックス 20:20~21:20 アイーシャ		
21:00						
22:00						

**女性専用** 定員19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  
 ※水曜のみ 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。

## 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

#### ●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、神経系の不調和を整えていきます。

心と体、魂のつながりを感じてポジティブマインドを育てましょう。

#### ●美骨盤トリートメントヨガ 強度★ ※トリプルカラーゲンマッサージローション使用

お肌も潤うローションを使用し骨盤を中心にお腹周りや下半身のリンパをセルフマッサージ。リンパの流れを整えて体をぽかぽかに温めたあとヨガポーズをとることで代謝アップを促進していくクラスです。

#### ●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。

#### ●モーニング♡美人ヨガ 強度★

ゆったりとしたヨガのポーズで朝の体を目覚めさせるクラスです。爽やかな1日のスタートにどうぞ。

#### ●小顔ヨガ&リンパストレッチ 強度★～ ※体を使うヨガポーズのクラスではありません

年齢とともに緩みがちになる顔の表情筋をしっかり動かしながら首・肩周りもほぐします。

顔と繋がる体のリンパもストレッチをすることで全身スッキリ☆笑顔が素敵な小顔美人になりましょう！

#### ●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ましたクラスです。

#### ●脂肪燃焼効果を高めるヨガ 強度★★★

理論に裏付けされた体の使い方脂肪燃焼効果をさらに高めるクラスです。

#### ●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。

#### ●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。

#### ●ヴァンヤサ♡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ながら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くクラスです。

#### ●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、流れるような動きを行います。

1日の終わりに、こわばった体をリセットさせるパワフルな60分です。

#### ●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。

全予約制

定員19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。

### 株式会社日新ウエルネス 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★ ※45分・60分クラス

「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良くし体を温めていきます。  
冷え性を改善したい方におすすめです。

### 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ながら体の老廃物を流しリンパの流れを整えるクラスです。  
極上のリラックス空間へお連れします。

#### ●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。

#### ●スタイルアップピラティス 強度★★

身体のコア(骨盤、脊髄、深層部の筋肉)を鍛え、美しいボディラインをつくるクラスです。

#### ●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。

#### ●スタイルアップ美bodyエクササイズ 強度★★～★★★★

正しい呼吸と姿勢を身につけながらアウターマッスルとインナーマッスルどちらも刺激していきます。  
見落としがちな足首や足裏、股関節などすべてを繋げながらしなやかで女性らしい身体づくりをしていくクラスです。

#### ●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“ぷりっ”と美尻エクササイズ 強度★★★★～★★★★★

重力に負けない“美尻”をつくるエクササイズクラス。チューブとスモールボールを使用してガンガンに攻めていきます。  
“ぷりっ”と美尻を目指しましょう！