

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
9:00						
10:00	やさしい朝のフローヨガ 9:30~10:30 ASUMI	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		ヴィンヤサ♥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	デトックス滝汗♥美人ヨガ 11:00~12:00 あきこ	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	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		ヒップ♥美人ヨガ 12:00~13:00 hiromi	春の不調改善ヨガ 12:00~13:00 鬼形 BLEDA オリジナル	骨盤♥美人ヨガ 12:30~13:30 hiromi	〈第1・3・5週〉 ポディメイク♥美人ヨガ 小林 〈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〉 春の不調改善ヨガ 〈第2・4週〉 美彩心 12:30~13:30 suzuki
13:00	美骨盤 トリートメントヨガ 12:30~13:30 あきこ		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	〈第1・3・5週〉 パワー♥美人ヨガ 〈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	〈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	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			〈第1・3・5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	マンスリーフリーデイト 会員様利用不可	
15:00						
16:00	CLOSE 16:00~18:30	CLOSE 14:00~18:30	CLOSE 16:00~18:30	CLOSE 16:00~18:30		
17:00	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	くびれシェイプベリー 19:00~20:00 アイシャ		
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	フローミュージックヨガ 20:20~21:20 ASUMI	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。

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。

●美骨盤トリートメントヨガ 強度★ ※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。

●やさしい朝のフローヨガ 強度★

音楽×ヨガのやさしい世界。

朝のはじめりにストレッチで身体を目覚めさせ、1つ1つのポーズを流れるように音楽に合わせて繋げていきます。

●陰ヨガ 強度★～★★

別名“委ねるヨガ”。1つのポーズを長くキープしながら体と心の深いところにアプローチしていきます。

自律神経が整い、深いリラックス効果が期待できます。

●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。

●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＝今この瞬間を楽しむヨガ。1つ1つのポーズを流れるように繋ぎ合わせ、それを音楽に合わせていきます。動き・呼吸・音楽が奏でる一体感を感じてください。

●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、お化粧品を落とす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。

●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

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。
アロマを使用していきます。

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。

●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“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！