

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。**

●夏バテ予防ヨガ (BLEDAオリジナルメニュー) **強度★★ *NEW!* ※脂肪燃焼サプリメント付**
夏に起こりやすい体の冷えや胃腸の不調、むくみ改善に効果の期待出来るヨガのポーズをとります。
自律神経を整え夏バテに対抗出来る身体を作るクラスです。

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。

●リンパ♡美人ヨガ **強度★**

マッサージとヨガを組み合わせて、冷えやむくみを改善し、全身のリンパの流れを整え代謝を上げるクラスです。

●リラックス♡美人ヨガ **強度★**

座位ポーズを中心にゆったりと全身を使うリラックス系ヨガクラスです。

●からだすっきり♡美人ヨガ **強度★ *NEW!***

全身を気持ちよく動かす、ゆったりとしたクラスです。日々の疲れやだるさを”すっきり”したい方におすすめです。

●体が硬い人のためのヨガ **強度★～★★**

仕事や家事で凝った体をほぐしていきます。体が硬く柔軟性を高めたいという方におすすめです。

●心身リセットフロー♡美人ヨガ **強度★～★★**

ヨガのアーサナ(ポーズ)で汗を流し、瞑想で無になることでストレスから解放され、心身をリセットして1日を終えることを目的としたクラスです。

●美姿勢ヨガ **強度★★ ※ヨガブロック使用**

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。

●おやすみ♡美人ヨガ **強度★★**

座位や仰向けのポーズを中心に取り入れ、深い呼吸をしながらじっくり体を伸ばし、副交感神経を優位に立たせリラックスをするクラスです。

●後ろ姿♡美人ヨガ **強度★★ *NEW!***

スラリと伸びた背筋や”キュツ”と上がったヒップ、歪みのない脚を作る、後ろ姿に特化したビューティープログラムです。
正面ばかり気を取られず、バックスタイルも意識することで、さらに美しさに磨きをかけていきましょう。

●脚♡美人ヨガ **強度★★★**

下半身を使うヨガのポーズで脚を引き締め、女性らしい美脚を目指すクラスです。

●夜のデトックス♡美人ヨガ **強度★★★**

血液・リンパの流れを良くするポーズを中心にを行い、ねじりのポーズを加え、体内に溜まった老廃物を体外に出して、むくみ解消を目指すクラスです。

●to the ミュージックフローヨガ **強度★★★**

聞き馴染みのある音楽に合わせてながら、流れるように体を動かしていきます。後半はメイン曲で大きく体を動かし、音楽×ヨガの相乗効果で、爽快感を味わえるクラスです。

スタイルアップを目指す方へ・・・スタイルアップシリーズ

●スタイルアップポールストレッチ **強度★**

ストレッチポールを使用しながら筋膜リリースを行い、柔軟性を高めて、凝りを解消していくクラスです。

●スタイルアップポール＆ボールリリース **強度★～★★**

ポールをメインにボールでサポートをしながら筋膜リリースを行い、凝り固まっている体をほぐしていくクラスです。

●目覚めのピラティス **強度★～★★**

ピラティスの基礎となる呼吸、コア、アライメントにフォーカスしながら楽しく動いていきます。
インナーマッスルが使われるので基礎代謝UPや集中力、パフォーマンスの向上にも効果が期待できます。

●ココロ熱々※ボクササイズ **強度★★ ※ウォーム環境で実施**

筋トレで体幹を安定させてから、やさしいボクササイズの動きで脂肪燃焼効果を高めていくクラスです。

●ウォームモムチャンフィットネスコア **強度★★★ ※ウォーム環境で実施**

音楽に合わせて立位と座位の体幹(コア)エクササイズを行い、メリハリのあるカラダを目指すクラスです。

●スタイルアップピラティス **強度★★★ ※日曜日クラスは強度★★～★★★★**

身体のコア(骨盤・脊柱・深層部の筋肉)を鍛え、美しいボディラインを作るクラスです。

●リズムカルキック **強度★★★ ※ウォーム環境で実施**

キックボクシング＋エアロビクスによる、脂肪燃焼・ストレス発散・筋力向上を目的としたエクササイズクラスです。

生活の質をより高めるために・・・オリジナルシリーズ

●ウーマンヘルスケアヨガ **強度★**

呼吸法で骨盤底筋を優しくケアし、ヨガのポーズで女性のライフステージとホルモンの変化で起こる不調の改善を目指すクラスです。

●**レッスン強度は目安となります。**
全クラス、ご自身のペースでご参加くださいませ。
●**初めての方や適度に体を動かしたい方は**
強度★、または強度★★のクラスがオススメです。

2025.7 Jul. ~ 9 Sep.

ブレダ伊奈プログラムスケジュール

★期間限定！毎週金曜日はサマータイム★
※10月以降も継続する場合がございます。

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:00				NEW 目覚めのピラティス 9:30~10:30 EMME	背中♥美人ヨガ 9:30~10:30 あきこ	脚♥美人ヨガ 9:30~10:30 内藤
11:00	美姿勢ヨガ 10:30~11:30 小林	NEW リラックス♥美人ヨガ 10:30~11:30 EMME	スタイルアップ ポール＆ボールリリース 10:30~11:30 長嶋	NEW 韓国式エクササイズ ウォームモムチャン フィットネスコア 11:00~12:00 木村	美彩心 11:00~12:00 あきこ	NEW からだすっきり♥美人ヨガ 11:00~12:00 内藤
12:00	骨盤♥美人ヨガ 12:00~13:00 小林	NEW 後ろ姿♥美人ヨガ 12:00~13:00 EMME	to the ミュージック フローヨガ 12:00~13:00 あきこ	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:15~13:10 全会員様利用可	アクティブレストヨガ 12:30~13:15 ゆき	スタイルアップ ピラティス 12:30~13:30 saki
13:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 13:15~13:40 全会員様利用可			NEW 夏バテ予防ヨガ 13:30~14:30 木村 BLEDAオリジナル	韓国式エクササイズ ウォームモムチャン フィットネスコア 14:00~15:00 内藤	
14:00	スタイルアップ ピラティス 14:00~15:00 ERIKA	リズムカルキック 13:30~14:30 ゆき	<第1・3・5週> リンパ♥美人ヨガ <第2・4週> 美彩心 13:30~14:30 あきこ		♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:15~16:15 マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	ウーマンヘルスケアヨガ 14:00~15:00 saki
15:00						♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:15~16:15 マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可
16:00	CLOSE（営業時間外） 16:00~18:00					
17:00						
18:00						
19:00	ココロ熱々★ボクササイズ 19:00~20:00 内藤	美姿勢ヨガ 18:15~19:15 小林	体が硬い人のためのヨガ 18:15~19:15 富澤	スタイルアップ ポールストレッチ 19:00~20:00 ERIKA		
20:00	韓国式エクササイズ ウォームモムチャン フィットネスコア 20:30~21:30 内藤	心身リセットフロー♥美人ヨガ 19:45~20:45 小林	夜のデトックス♥美人ヨガ 19:45~20:45 富澤	おやすみ♥美人ヨガ 20:30~21:30 ERIKA		
21:00						
22:00						

♪マーク：音楽に合わせながらエクササイズをします

ブレダ伊奈 TEL:048-722-7057

フロント受付時間 ◎月曜休館

※各種手続き・商品のご購入・お問い合わせは下記時間内となります。

火～金 10:00～16:00/18:00～21:00
土・日 9:00～16:00
祝日（火～金）10:00～15:00

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、
お化粧を落としてからのご参加を
おすすめいたします。

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、適度に体を動かしたい方へ
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15分前からのご協力をお願いいたします◇

- 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)
をご準備ください。
- 体調がすぐれないときのご参加はご遠慮ください。
- スタジオへのスマートフォンの持ち込みはご遠慮ください。
- 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、時間ぎりぎりのご来店は、理由にかかわらず入場をお断りする
場合がございます。
- 体調不良・緊急時以外での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ございません。
- 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。
お守りいただけない場合には、スタッフよりお声をかけさせて
いただく場合がございます。

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。

- レッスンではありません。自由にコラーゲントリートメントランプを
浴びて過ごしていただけます。
- スタジオ内のツール(ストレッチポール・スモールボール)をご利用
いただけます。
- 開始時間15分を過ぎてのご入場はお断りいたします。
- 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。

プログラムの強度レベルや内容は
裏面をご覧ください。