

2024.1JAN.~3MAR. ブレダ上里プログラムスケジュール

《営業時間》◎月~木/10:00~23:00 ◎土・日・祝/10:00~19:00 ◎金曜 休館日

※美彩心はヨガクラスではありません※

Table with 7 columns (Mon-Sun) and 12 rows (10:00-22:00) showing yoga classes, shower times, and events. Includes details like instructor names, class levels, and special programs.

~注意事項~

- 担当者の都合により急遽、変更または休講となる場合がございます。
● プログラムに参加する際は、ヨガマット・大判タオルをお持ちください。
● 水分は1リットル程度、ご持参ください。
● コラーゲンシャワータイムはご予約不要です。定員人数は25名とさせていただきます。
● 祝日は営業時間変更のため、18時以降のプログラムが休講となります。
● 月、火曜日が祝日の場合12:00~13:00のコラーゲンシャワータイム及びイベント&パーソナルタイム特別プログラムに変更となりますので予めご了承ください。
● パーソナルタイムは有料になります。詳しくは館内POPにてご確認をお願いします。
● レッスン開始時間を過ぎての入場及び体調不良以外での途中退場はご遠慮いただいております。
● フロント統合に伴い、ブレダ上里の会員様もレッスン当日に限りドゥ・スポーツプラザ上里のスパエリア(温浴・冷浴・露天・サウナ)及びリラクゼーションルームをご利用いただけます。
● その他入会時等説明のルール・諸規則に従って施設利用をお願いします。
◆ 新型コロナウイルス感染予防対策に伴い、プログラムスケジュールを一部変更させていただきます。ご予約の際はご注意ください。

プログラムの内容は裏面をご確認ください。

強度レベル
1 初めての方から安心してご参加して頂けます。
2 初級・初中級クラス。適度に身体を動かしていきます。
3 動くことに慣れてきた方、体力など向上させたい方にオススメ!!
W ウェービング使用クラス
オイル使用 トリプルコラーゲンマッサージローションを使用しています。

## PROGRAM GUIDE プログラム内容のご案内

### 美肌を目指すBLEDA特別ビューティープログラム

#### 美彩心(びさいしいん)※ヨガクラスではありません。【60分】

脚・おなか・腕・デコルテと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ます。

肌の新陳代謝を整えるクラスです。

脚や腕の出る服装がオススメ♥〔トリプルコラーゲンマッサージローション使用〕

### ヨガで美人を手に入れたい方へ…美人♥ヨガシリーズ

#### ☆アクティブダイエット♥美人ヨガ

運動不足を解消しながら、気持ちよく全身をリフレッシュさせるクラスです。

#### ☆リラックス♥美人ヨガ

心と身体をリラックスさせるヨガのポーズで疲労回復やアンチエイジング効果の期待できるクラスです。

#### ☆coreフロー♥美人ヨガ

coreを使い下半身の土台となも安定させ、コアの意識も深めゆっくりじっくり動いていくフローのクラスです。

#### ☆BODYメイク♥美人ヨガ

身体のバランスを整え、美スリムBODYを作るクラスです。

#### ☆ウエストヒップ♥美人ヨガ

ウエスト・ヒップ周りを使うヨガのポーズで美しくびれ、ヒップラインを目指すクラスです。

#### ☆快眠♥美人ヨガ

体質改善、血行促進、副交感神経を優位にし快眠へと導くクラスです。

## BLEDAのここがすごい♪お得に温活♥

#### ①コラーゲンシャワータイムとは…

スタジオ開放/レッスンではありません。 ※回数消化はございません。

岩盤浴+コラーゲントリートメントランプでお肌を活性化。無料でエステ気分♥

スタジオにあるアイテム使用可 ♥25名に達した場合はお断りさせていただきます。

#### ②レッスンご参加の後はBLEDAシャワールーム又はドゥ・スポーツプラザ上里店の

温浴施設をご利用いただけます。

(ドゥ・スポーツプラザ上里の温浴施設ご利用はコラーゲンシャワータイムのみの参加を除く)

マンスリーフリーの会員様はレッスンの有無なくドゥ・スポーツプラザ上里の温浴施設が利用可能。



全予約制

定員25名

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。

### スタイルアップを目指す方へ

#### ☆スタイルアップウェーブリングPlus ㊤ウェーブリング使用クラス

ウェーブリングでエクササイズを行い、更にオイルで全身を気持ちよく調えるクラスです。  
(脚や腕の出る服装がオススメ!) [トリプルコラーゲンマッサージローション使用]

#### ☆ウェーブリングヨガ ㊤ウェーブリング使用クラス

ウェーブリングを使用しながら身体を整え深い呼吸で、自律神経を整えるクラスです。

#### ☆コンディショニングヨガ

効かせたい部分を十分意識し丁寧にポーズをとり体幹を鍛えることで身体、  
心のコンディショニングを調えるクラスです。

#### ☆スタイルアップマットピラティス

身体のコア(骨盤、脊髄、深層部の筋肉)を鍛え、体幹のトレーニングを行い、  
美しいボディラインをつくるクラスです。

#### ☆スタイルアップバレエ

美しい姿勢とプロポーションを手に入れる為に、全身のストレッチとエクササイズを行うクラスです。

#### ☆スタイルアップバランス

ストレッチとトレーニングをバランス良く行い、美しいボディラインをつくるクラスです。

#### ☆スタイルアップトレーニング

全身の筋肉トレーニングを行い、美しいボディラインを目指すクラスです。

#### ☆ウォームモムチャンフィットネスコア

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。

### 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) ※60分クラスです。

「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)

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、身体を温めていくクラスです。

〈冷え性改善したい方にオススメです〉

株式会社日新ウエルネス