

ブレダ上里
TEL:0495-35-0148

2025. 10月～12月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※

～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。
※プログラム内容及び担当者変更の連絡は館内掲示・HPで告知させていただきます。
- 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28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。
オイル使用
- 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は特別プログラムに
変更となりますので予めご了承ください。
- 金曜日の休館日、有料レッスンを行う事がござい
ます。詳しくは館内POPをご覧ください。
- 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。
またご予約開始時間ギリギリでのレッスンご参加
もご配慮ください。
- 都合により男性スタッフが対応する場合も
ございます。予めご了承ください。
- スパオプションは有料となり、レッスンに
ご参加日のみドゥのお風呂サウナご利用可能
- 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
いただく場合がございます。
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。

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	土 Sat	日 Sun
10:00		NEW コンディショニングヨガ 10:30～11:30 Ayano	NEW 潤いめぐるツボ ストレッチ 10:30～11:30 mie		NEW コンディショニングヨガ 10:30～11:30 安藤	NEW 背中♥美人ヨガ 10:30～11:30 MIZUKI
11:00	〈第1・3・5週〉 背中美人ヨガ 〈第2・4週〉背中美人ヨガ 10:30～11:30 AYAKA			スタイルアップ バランス 10:30～11:30 tomo		
12:00	ゆるのび♥美人ヨガ 12:00～13:00 Kei	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 〔スタジオ開放〕 全会員利用可	NEW ムーブピラティス エクササイズ 12:00～13:00 Chinatsu	NEW 疲労回復ヨガ 12:00～13:00 島田	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可
13:00		祝日の場合は特別プログラム				
14:00	美彩心(びさいしん) 13:30～14:30 オイル使用 武田	NEW BODYメイク♥美人ヨガ 13:30～14:30 安齋	ローラーストレッチヨガ 13:30～14:30 Mai(定員13名)	引き締めピラティス 13:30～14:30 松沢	サウンドcoreフロー 美人ヨガ 13:30～14:30 Aki	引き締めピラティス 13:30～14:30 板倉
15:00	BLEDAオリジナル				NEW 全身ほぐし美人ヨガ 15:00～16:00 yumiko	NEW 美彩心(びさいしん) 15:00～16:00 〈第1・3・5週〉美穂 〈第2・4週〉chiyo BLEDAオリジナル
16:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～17:30 〔スタジオ開放〕 全会員利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～17:30 〔スタジオ開放〕 全会員利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～17:30 〔スタジオ開放〕 全会員利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～17:30 〔スタジオ開放〕 全会員利用可		
17:00					NEW 1年の疲れを整えるヨガ 16:30～17:30 茂木	全身ほぐし美人ヨガ 16:30～17:30 安藤
18:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00～19:00 マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	NEW 骨盤調整ヨガ 18:00～19:00 AI	超簡単きれいになるヨガ 18:00～19:00 中島	♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00～19:00 マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可		
19:00			NEW 疲労回復ヨガ 19:30～20:30 佐相	背中♥美人ヨガ 19:30～20:30 AYA		
20:00	アクティブレストヨガ 19:30～20:30 Mai	引き締めピラティス 19:30～20:30 AYAKA				
21:00	日新ウエルネスオリジナル					
22:00	コンディショニングヨガ 21:00～22:00 MIZUKI	ナチュラルビューティー エクササイズ 21:00～22:00 オイル使用 Mai	BODYメイク♥美人ヨガ 21:00～22:00 Mai	スタイルアップ トレーニング 21:00～22:00 美穂		

強度レベル

- 初めての方から安心してご参加して頂けます。
- 初級・初中級クラス。適度に身体を動かしていきます。
- 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!

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。

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。【60分】【美容発汗サプリメント ♥HADAKOIプレゼント♥】

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・・・ヨガシリーズ

★骨盤調整♥ヨガ

体の要である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。

★サウンドcoreフロー♥美人ヨガ

下半身の土台を安定させ、コアの意識も深めゆっくりじっくり動いていくサウンドフローのクラスです。

★BODYメイク♥美人ヨガ

体のバランスを整え、美スリムBODYを作るクラスです。

★背中♥美人ヨガ

自身の目が届きにくい背中に意識を向けながら猫背改善、肩こり解消、美姿勢を目指すクラスです。

★ローラーストレッチヨガ

筋肉を緩め血流を良くし、身体の柔軟性を高めながら筋膜リリースを行うクラスです。

★超簡単きれいになるヨガ

初心者から安心して行えるヨガの呼吸とポーズで全身をきれいに導くクラスです。

★全身ほぐし美人ヨガ

筋肉を緩めほぐしながら、まんべんなく全身を整えていくクラスです。

★疲労回復ヨガ

運動不足とストレスからくる自律神経を整えながらやさしく体を動かし心と体を回復させるクラスです。

★ゆるのび美人ヨガ

アイテムを使用し深い呼吸に意識を向けながら体を緩めて伸ばし心と体をリラックスさせるクラスです。

BLEDAのこがすごい♪お得に温活♥

①コラーゲンシャワータイムとは・・・

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 スタジオ解放/レッスンはありません。※回数消化はございません。

②金曜日はイベントを行う事がございます。詳しくは、館内POPをご確認ください。
休館日にもイベントがあります。ご友人、ご家族でのご参加可能です。



全予約制

定員13・28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

★ムーブピラティスエクササイズ

音楽に合わせて楽しくピラティスエクササイズしながら背骨のしなやかさを引き出し体幹の安定と全身をリフレッシュさせるクラスです。

★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体と心を回復させるクラスです。

★ナチュラルビューティーエクササイズ

アイテムとオイルで全身に刺激、うるおいをチャージして本来の美しさを引き出すクラスです。
【トリプルコラーゲンマッサージローション使用】

★潤いめぐるツボストレッチ

ツボ押しとストレッチを組み合わせ体のめぐりを良くするクラスです。
「トリプルコラーゲンマッサージローション使用」

★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。

★引き締めピラティス

ピラティスの呼吸とフォームで引き締まった身体づくり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。

★1年の疲れを整えるヨガ（BLEDAオリジナルメニュー）

一年の疲れを呼吸と共に緩め、心身を整える60分クラス全身の巡り促すヨガのポーズで肩こりや冷え、自律神経の乱れにアプローチし、深いリラックスへと導くクラスです。



レッスン/コラーゲンシャワータイム参加時は以下のものをご持参ください。

ヨガマット・ヨガラグ（又は大きめのタオル）・タオル・水分

レッスンご参加の方、レッスン開始時間を過ぎてからのご入場は固くお断りいたします。

コラーゲンシャワータイムは出入り自由となります。予めご了承ください。