

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
9:00						
10:00					バレエレッスンではありません。 お気軽にご参加ください♡	アロマ 〈第1・3・5週〉リラックス♥美人ヨガ まこと★ 〈第2・4週〉骨盤シェイプ床バレエ Ayako★ 9:30~10:30
11:00	春夏秋冬不調改善 ♥美人ヨガ 10:30~11:30 まこと★~アロマ		姿勢♥美人ヨガ 10:30~11:30 Izumi★★	〈第1.3.5週〉背中♥美人ヨガ★★ 〈第2.4週〉ヒップエクササイズ ♥美人ヨガ★★★ 10:30~11:30 YUKI	NEW 〈第3.4.5週のみ〉 股関節フロー♥美人ヨガ 11:00~12:00 suzuki★~★★	〈第1・3・5週〉ファンクショナルロー ラーピラティス(FRP) まこと★~ 〈第2・4週〉スタイルアップ 脂肪燃焼 エクササイズ Ayako★~ 11:00~12:00
12:00	ファンクショナル ローラーピラティス(FRP) 12:00~13:00 まこと★★~	オリジン(原点) ♥美人ヨガ 11:30~12:30 愛★~	KICKOUT 12:00~13:00 Izumi★★~★★★	室温33℃ 前後	スタイルアップ 温活リフレク 12:30~13:30 アロマ よしみ★	骨盤リセット♥美人ヨガ 12:30~13:30 かおり★★
13:00		NEW ヴィンヤサニドラー♥美人ヨガ 13:30~14:30 愛★★★				NEW ウェープリング♥美人ヨガ 14:00~15:00 かおり★★★
14:00	1年の疲れを整えるヨガ 15:00~16:00 長澤★★		ダイエットフロー♥美人ヨガ 15:00~16:00 Yuka★★★	ピラティスフローヨガ 15:00~16:00 あさみ★★		
15:00	BLEDA オリジナル					
16:00						
17:00	この時間枠内はデイトタイム会員様が 予約・受講できるプログラムです。※祝日を除く					
18:00						
19:00	チャクラ♥美人ヨガ 19:00~20:00 よしみ★★~★★★	NEW 〈第1.3.5週〉美彩心(びさいしん)★~ 〈第2.4週〉リラックス♥美人ヨガ★ 19:00~20:00 アロマ suzuki	筋膜リリース♥美人ヨガ 19:00~20:00 かおり★~★★	〈第1・3・5週〉マインドフルネス ♥ラージャヨガ わかな★ 〈第2・4週〉脚♥美人ヨガ 長澤★★★ 19:00~20:00		
20:00						
21:00	自律神経を整える ヨガ 20:30~21:30 アロマ よしみ★~	ピラティスフィールヨガ 20:30~21:30 TOMO★★~★★★	デトックス滝汗♥美人ヨガ 20:30~21:30 かおり★★★★	〈第1・3・5週〉美彩心(びさいしん) わかな★~ 〈第2・4週〉アクティブレストヨガ 長澤★ 20:30~21:30 日新ウェルネスオリジナルヨガ		
22:00						

女性専用 定員20名

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

◇ロッカーエリアへのご入室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。

ブレダ野田 ☎04-7128-8400

◆営業時間 ◎月曜休館

火~金 10:00~22:00 土・日・祝 9:15~16:00

◆フロント受付時間 ◎月曜休館

火~金 10:00~20:30 ※12:00~13:00/17:00~18:00受付休止

土・日・祝 10:30~14:30 ※12:00~13:00受付休止

プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

◎強度レベルの目安◎

★~★★ 初心者の方、運動が久しぶりの方
★★~★★★ 初級~中級 動くことに慣れてきた方
★★★★~★★★★★ 中級~上級 次のステップへ進みたい方
たっぶり汗をかきたい方
ハードめな強度を好まれる方

※強度はあくまでも目安です。
ご自身の体力に合わせ
無理のないよう参加しましょう。

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

●リラックス♡美人ヨガ 強度★

座位ポーズを中心にゆっくりと全身を使うリラックス系ヨガクラス。

●オリジン(原点)♡美人ヨガ 強度★～

基本的なポーズを丁寧に、そして繊細な意識とともに深めていきます。忘れてしまいがちな“ヨガの原点”を学べる60分。

●自律神経を整えるヨガ 強度★～

四季問わず寒気や冷房などで冷えた身体をケアしましょう。背中をほぐし、胸を開き、呼吸を深めます。自律神経を整えるためのクラス。

●春夏秋冬不調改善♡美人ヨガ 強度★～

季節ごとに変わる身体の不調に焦点を当て、改善を促すリラックス系ヨガクラス。初めての方でも安心してご参加いただけます。

●筋膜リリース♡美人ヨガ 強度★～★★

ウェープリングを使って、まずは体をほぐし引き締め、筋膜をリリースしてからヨガポーズ。ポーズ力のアップを体感してください。

●骨盤リセット♡美人ヨガ 強度★～★★

ウェープリングを使って骨盤周りを中心にほぐし、骨盤にアプローチをするポーズで歪みをリセット。姿勢美人を目指しましょう。

●股関節フロー♡美人ヨガ 強度★～★★ NEWレッスン！

人間の体の土台となる股関節にフォーカスし、ほぐし、緩め、呼吸と一体化して流れるようにポーズを繋げることで体を整えていくヨガクラス。

●ピラティスフローヨガ 強度★★

ピラティスでしなやかな体をつくり、後半はフローヨガで呼吸と心の安らぎに繋げていくピラティスとヨガの融合クラスです。

●マインドフルネス♡ラージャヨガ 強度★★

現代ヨガの源流である「ラージャ」＝王様のヨガ。自身の心と体の今に意識を集中し、やさしいポーズをじっくり深めていきます。動く瞑想ヨガでマインドフルな自分を育みましょう。

●背中♡美人ヨガ 強度★★

肩甲骨周りにアプローチをかけるヨガのポーズで、後ろ姿美人を目指すクラスです。

●姿勢♡美人ヨガ 強度★★

ターゲットは肩甲骨と骨盤。姿勢美人になるためのヨガクラスです。

●ピラティスフィールヨガ 強度★★～★★★★

使う筋肉と呼吸法が異なるヨガとピラティス。違いとフィーリングを感じながらポーズをとることで、心と体の軸づくりをする60分。

●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。

●チャクラ♡美人ヨガ 強度★★～★★★★

精神と肉体を司る7つのエネルギーセンター＝チャクラを意識し、脊髄の基底～頭頂までエネルギーの通り道を開き心身を整えるクラス。

●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。

●ウェープリング♡美人ヨガ 強度★★★★ NEWレッスン！

ウェープリングを使用し筋膜をほぐしたあとに、さらにリングを使用してヨガポーズをとります。リングを使用することで体の使い方をより体感でき、ポーズの効果を深めることができます。後半はリング使用のチャレンジポーズにもトライしてみましょう！

●ヴィンヤサニドラ♡美人ヨガ 強度★★★★ NEWレッスン！

ヴィンヤサヨガとニドラ(瞑想)を組み合わせたヨガクラス。アクティブに動くヴィンヤサヨガで高めたエネルギーをニドラで深いリラックス状態へと鎮めていきます。動と静の効果をより一層感じる事ができるはずですよ。

ヨガで美人を手に入れたい方へ・・・♡美人ヨガシリーズ

●ヒップエクササイズ♡美人ヨガ 強度★★★★

ヒップ周りの筋肉を使うヨガのポーズとエクササイズを組み合わせ美尻を目指すクラスです。

後半15分は音楽を変えて楽しいエクササイズがあります♪

●ダイエットフロー♡美人ヨガ 強度★★★★

フローヨガをベースにダイナミックな動きと深い呼吸で体の内側から代謝を高めるクラス。脂肪燃焼と引き締めにも効果抜群！

●デトックス滝汗♡美人ヨガ 強度★★★★★

🔥滝汗シリーズ🔥 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！

●滝汗フロー♡美人ヨガ 強度★★★★★

🔥滝汗シリーズ🔥 呼吸と体を一体化させ、一定のリズムで流れるようにポーズを繋げていきます。脂肪燃焼や体力向上、ストレス解消にも！自分と向き合いながらマイペースでチャレンジしましょう！

🌈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★

「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) 強度★★ NEWレッスン！

一年の疲れを呼吸とともに緩め、心身を整える60分クラス。全身の巡りを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。

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

●スタイルアップ温活リフレケア 強度★

ウェープリングを使ってリフレ反射区(足裏反射エリア)を刺激し体の不調(凝り・冷え・むくみ)を改善するクラス。

●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す60分。

クオリティオブライフのために・・・オリジナルシリーズ

●骨盤シェイプ床パレエ 強度★～ ♡パレエレッスンではありません。お気軽にご参加ください♡

床に寝ながら、パレリーナがよく使う腸腰筋を鍛えてウエストシェイプ！

縦長の筋肉をつくり、骨盤を整えて理想のボディラインをつくります。

●ファンクショナルローラーピラティス(FRP) 強度★★～

理学療法士が考案し、解剖学・運動学の理にかなった正確性の高い日本初のピラティスメソッド。

円柱型のローラー(ストレッチポール)を使用して行います。

●KICK OUT 強度★★～★★★★ ※スタジオ室温33℃前後

元ムエタイ世界王者が独自に開発した格闘技系エクササイズ。ムエタイやキックボクシング、その他格闘技の動きを音楽のリズムに合わせて行います。ストレス解消、脂肪燃焼、シェイプアップ効果が期待できる60分。いざ、KICK OUTワールドへ🔥