BLEDA
HOTYOGA & COLLAGEN STUDIO

2024. 1JAN. ～3MAR. ブレダ新前橋プログラムスケジュール

ブレダ新前橋
TEL:027－289－2451

《営業時間》◎火～金/10:00～22:00 ◎土・日・祝/10:00～17:00 ◎月曜休館日

全予約制 毎月1日から翌月分レッスン予約開始

女性専用

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:00				※		
11:00	アクティブダイエット ♥美人ヨガ 10:30～11:30 安蒜 2	やさしいリラックス ♥美人ヨガ 10:30～11:30 eiko 1	モーニングヨガ 10:30～11:30 mei 2	リンパデトックス ♥美人ヨガ 10:30～11:30 茂木 1 ウェーブリング使用	nani aloha 10:30～11:15 KAORI 2	ウエストヒップ ♥美人ヨガ 10:30～11:30 MASAE 3
12:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 スタジオ開放 全会員種利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 スタジオ開放 全会員種利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 スタジオ開放 全会員種利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 スタジオ開放 全会員種利用可	NEW スタイルアップ フローヨガ 12:00～13:00 KATSUNA 2	はじめて♥美人ヨガ 12:00～13:00 MASAE 1
13:00	ウエストヒップ ♥美人ヨガ 13:30～14:30 KATSUNA 2	NEW 脂肪燃焼サプリメント付き 冷え性改善温活ヨガ 13:30～14:30 茂木 2 BLEDAオリジナル	やさしいリラックス ♥美人ヨガ 13:30～14:30 佐相 1	美BODYヨガ 13:30～14:30 megumi 2	NEW 脂肪燃焼サプリメント付き 美彩心（びさいしん） 13:30～14:30 ※ chiyo 1	NEW 脂肪燃焼サプリメント付き 冷え性改善温活ヨガ 13:30～14:30 浅野 2 BLEDAオリジナル
14:00					NEW スタイルアップ ヨガ＆ピラティス 15:00～16:00 chiyo 2	
15:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～16:00 スタジオ開放 全会員種利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～16:00 スタジオ開放 全会員種利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～16:00 スタジオ開放 全会員種利用可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～16:00 スタジオ開放 全会員種利用可		♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～16:00 マンスリーフリーデイタイム 会員様利用不可
16:00						
17:00	CLOSE 16:30～17:30 （祝日の場合を除く）					
18:00		スタイルアップ ヨガ＆ピラティス 18:00～19:00 平尾 2				
19:00	やさしいリラックス ♥美人ヨガ 18:15～19:15 Ayano 1	※ 脂肪燃焼サプリメント付き 美彩心（びさいしん） 19:15～20:15 美穂 1	〈第1・3・5週〉3 美BODYヨガ 〈第2・4週〉 ※ 美彩心 1 18:30～19:30 AI 第2・4週 脂肪燃焼サプリメント付き	アクティブダイエット ♥美人ヨガ 18:30～19:30 浅野 2		
20:00	アクティブダイエット ♥美人ヨガ 20:00～21:00 浅野 2	スタイルアップ バランス 20:30～21:30 美穂 3	腸活デトックス ♥美人ヨガ 20:00～21:00 MASAE 2	快眠リラックス♥美人ヨガ 20:00～21:00 安蒜 1		
21:00						
22:00						

各クラス定員20名

美彩心はヨガクラスではありません。

- **プログラムは変更となる場合がございます。**
- **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。**
- **プログラム参加の際は、ヨガマット、大判タオル、水分1リットル程度をお持ちください。**
- **火、水、木、金曜日が祝日の場合 12:00～13:00 までのコラーゲンシャワータイムは特別プログラムとなります。**

◎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。

※トリプルコラーゲンマッサージローション使用クラス

PROGRAM GAIDE プログラム内容のご案内

美容系プログラムで、より美肌を目指す方へ

美彩心（びさいしん）※ヨガクラスではありません。【60分】**腕や脚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で脚・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。
脂肪燃焼サプリメント付き

自社(日新ウエルネス)開発オリジナルプログラム

冷え性改善温活ヨガ【60分】 BLEDAオリジナル
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。冷え性を改善したい方にオススメです。
脂肪燃焼サプリメント付き

ヨガで美人を手に入れたい方へ・・・美人♥ヨガシリーズ

はじめて♥美人ヨガ 【60分】
基本のヨガのポーズや呼吸を行います。
はじめての方や心身を整えたい方におすすめのクラスです。

やさしいリラックス♥美人ヨガ 【60分】
自律神経を整えるヨガのポーズや深い呼吸で、心と身体をリラックスさせるクラスです。

快眠リラックス♥美人ヨガ 【60分】
疲労回復効果のあるヨガのポーズで気持ち良く身体を動かし、快眠へと導くクラスです。

リンパデトックス♥美人ヨガ 【60分】腕や脚の出る服装がオススメ♥
デトックスに効果的なマッサージとヨガでリンパの流れ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

ウエストヒップ♥美人ヨガ 【60分】
ウエストヒップ周りを使うヨガのポーズで、美しいくびれ・ヒップラインを目指すクラスです。

アクティブダイエット♥美人ヨガ 【60分】
全身の筋肉を使いながら脂肪を燃焼させ、引き締まったボディラインを作るクラスです。

腸活♥デトックス美人ヨガ 【60分】
腸を正しく機能させるヨガのポーズでストレスを軽減し、美肌や免疫力を高めるクラスです。

スタイルアップを目指す方へ・・・スタイルアップシリーズ

モーニングヨガ 【60分】
朝の目覚めに自律神経を整え、1日を気持ちよくスタートするためのヨガクラスです。

美BODYヨガ 【60分】
「引き締める・ゆるめる」をバランスよく取り入れ、メリハリのあるボディを目指します。

スタイルアップヨガ＆ピラティス 【60分】
体幹をほぐし整えて、インナーマッスルを鍛える事で代謝UPを目指すクラスです。

スタイルアップバランス 【60分】
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作るクラスです。

nani aloha 【45分】
ハワイアンフラダンスのステップやハンドモーションと、現代のフィットネスのノウハウを融合させたクラスです。

スタイルアップフローヨガ 【60分】
身体を流れるように動かしながら様々なポーズをとり、呼吸を深め心と身体を整えます。

コラーゲントリートメントランプを浴びて潤いと輝きを・・・コラーゲンシャワータイム

スタジオ開放/レッスンではありません。※回数の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。
スタジオ内のアイテムもご利用頂けます。
※定員に達した場合はご利用をお断りさせていただきます。

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!!