

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
9:00						
10:00	NEW 季節の中医養生ヨガ® 9:30~10:30 中村三月 ★~		日新ウェルネスオリジナル アクティブレストヨガ 9:30~10:30 長澤 ★		ヴァインヤサ♥美人ヨガ 9:30~10:30 ひとみ ★★~★★★★★	マインドフルネス瞑想♥美人ヨガ 9:30~10:30 小林 ★
11:00	NEW ボディデザイン♥美人ヨガ 11:00~12:00 中村三月 ★★~	骨盤♥美人ヨガ 10:30~11:30 hiromi★		ピラティス♥美人ヨガ 10:30~11:30 磯 ★★	〈第1・3・5週〉★ スタイルアップ筋膜リリース&美腸活 〈第2・4週〉★ リラックス♥美人ヨガ 11:00~12:00 ひとみ	
12:00			筋膜リリース♥美人ヨガ 11:00~12:00 SHOKO ★★~			アシュタンガ♥美人ヨガ 11:00~12:00 小林 ★★~★★★★★
13:00	骨盤シェイプ床バレエ 12:30~13:30 Ayako ★~	ヒップ♥美人ヨガ 12:00~13:00 hiromi★★★	股関節整えヨガ 12:30~13:30 SHOKO ★~	ボール整体♥美人ヨガ 12:00~13:00 hiromi ★	〈第1・3・5週〉★~★★★ しなやか美ボディメイクヨガ 李花 〈第2・4週〉★~ 骨盤シェイプ床バレエ Ayako 12:30~13:30	BLEDAオリジナル NEW 〈第1・3・5週〉 1年の疲れを整えるヨガ★★ 〈第2・4週〉 美彩心★~ 12:30~13:30 ようこ
14:00	NEW バレエのレッスンではありません。 お気軽にご参加ください。	BLEDAオリジナル NEW 1年の疲れを整えるヨガ 14:00~15:00 長澤 ★★		シェイプアップ フロー♥美人ヨガ 13:30~14:30 hiromi ★★~	〈第1・3・5週〉★~★★★ 陰ヨガ 李花 〈第2・4週〉★~★★★★★ スタイルアップ 脂肪燃焼エクササイズ Ayako 14:00~15:00	
15:00					♥コラーゲン♥ シャワータイム※予約不要 15:10~15:45	エナジー♥美人ヨガ 14:00~15:00 ようこ ★★~
16:00	CLOSE 14:30~ 18:30		CLOSE 14:30~ 18:30	CLOSE 16:00~ 18:30	マンスリーフリーデイトム 会員様利用不可	
17:00		CLOSE 16:00~ 18:30				
18:00						
19:00	ナイトフロー♥美人ヨガ 19:00~20:00 hiromi★★★★★	シェイプ♥美人ヨガ 19:00~20:00 kirana★★★★~★★★★★	NEW 〈第1.3.5週〉★~★★★ 陰ヨガ YUKI 〈第2.4週〉★~★★★ ファンクショナルローラーピラティス(FRP) まこと 19:00~20:00	ベリーダンス超入門 (室温34℃前後設定) 19:00~20:00 アイーシャ ★~		
20:00	ヒーリングナイト ♥美人ヨガ 20:20~21:20 hiromi★	スタイルアップ リンパケアピラティス 20:20~21:20 kirana★~	NEW 〈第1.3.5週〉★~★★★★★ ヒップエクササイズ♥美人ヨガ YUKI 〈第2.4週〉★~★★★★★ ベーシックフロー♥美人ヨガ まこと 20:20~21:20	ポールdeボディリセット 20:20~21:20 アイーシャ ★~		
21:00						
22:00						

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の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、スタッフより声をかけさせていただきます。

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。

- 会員様のみご参加いただけます。(予約不要・回数消化なし)
- ヨガマット・大判タオル・水をご用意ください。
- 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。

ブレダ浦和美園 ☎048-884-8301

フロント受付時間 ◎月曜休館

火・木 11:30~14:30/18:30~21:00
水・金 11:30~16:00/18:30~21:00
土・日 10:00~15:00
祝日 11:30~15:00

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
たっぷり汗をかきたい方
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。

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。

●マインドフルネス瞑想♡美人ヨガ 強度★

瞑想・呼吸・やさしいポーズで自分自身に集中し、心と体、魂の繋がりを感じてポジティブマインドを育てましょう。

●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。

●ヒーリングナイト♡美人ヨガ 強度★

ゆったりとしたヨガのポーズと深い呼吸を組み合わせ、心と体をリラックスへと導きます。

●ボール整体♡美人ヨガ 強度★

スモールボールを使用して骨盤周りをほぐし身体が整うポーズを中心に、心の歪みと血流改善を矯正。心と体を整えましょう。

●季節の中医養生ヨガ® 強度★～

中医学の経絡の流れに沿ったポーズを行う養生ヨガクラス。季節ごとにテーマを変えて身体へやさしくアプローチしていきます。身体の気・血・水の巡りを高めていきましょう。

●股関節整えヨガ 強度★～

ほぐす・伸ばす・整える この3つの流れでクラスを構成します。

股関節が硬い方、むくみや下半身太りに悩みがある方など、股関節から健やかに全身を整える60分。

●陰ヨガ 強度★～★★

別名“委ねるヨガ”ポーズを長くキープしながら体と心の深い所にアプローチ。自律神経が整いリラックス効果が期待できます。

●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。

●ヒップエクササイズ♡美人ヨガ 強度★★～★★★★ NEWレッスン！

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♪

●ベーシックフロー♡美人ヨガ 強度★★～★★★★ NEWレッスン！

呼吸に集中し、ダイナミックに力強く流れるように動いていきます。自分の内側に意識を集中し、ヨガをさらに深めていく60分。

●しなやか美ボティメイクヨガ 強度★★～★★★★

二の腕、内腿、お腹、ヒップなど全身をボディメイクして、心のバランスも整える60分。しなやかな美ボティを目指しましょう。

●ヒップ♡美人ヨガ 強度★★★★

ヒップ周りの筋肉を使うヨガポーズで美しいヒップラインを目指すクラスです。

●エナジー♡美人ヨガ 強度★★★★

ハタヨガをベースに呼吸と身体の内側に意識を傾けインナーマッスルをしっかり使う60分。ヨガツールなどを使用し、正しいアライメントへと導きます。活力をチャージし、筋力・代謝アップ、引き締めや姿勢改善などあらゆる効果が期待できるクラスです。

●シェイプアップフロー♡美人ヨガ 強度★★★★

ダイナミックな動きと深い呼吸で血行と脂肪燃焼を促進します。体幹を強化し引き締まったボディスタイルを目指す60分。

●ボディデザイン♡美人ヨガ 強度★★★★

「自分自身がなりたい体になる」ヨガ×筋トレで内面も自分でデザインしていくクラス。

太陽礼拝を中心にコア・バランストレーニングなどで全身を整えていきます。

●筋膜リリース♡美人ヨガ 強度★★★★

自重を利用した筋膜リリースと太陽礼拝を組み合わせヨガの効果を最大限に引き出し、軸と呼吸を意識して更に深める60分。

全予約制 PROGRAM GUIDE プログラム内容のご案内



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ポーズを行うクラス。※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。【トリプルカ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

●スタイルアップ筋膜リリース&美腸活 強度★

ストレッチポールやテニスボールを使用して筋膜の癒着やコリをほぐし、血流を促し腸に必要な酸素や栄養が届きやすい体づくりを目指すクラス。

●スタイルアップリンパケアピラティス 強度★～

ピラティスワークとリンパケアの組合わせで、血流を促し、関節の可動域を広げ、より効果的なピラティスワークを実現します。姿勢改善、肩こり腰痛緩和、基礎代謝アップを目指す方に。

●ポールdeボデイリセット 強度★～

インナーマッスルを刺激するバランストレーニングや骨盤底筋エクササイズなどをエッセンスとして取り入れながら、ストレッチポールを使用して全身の筋肉をほぐしていきます。週末の疲れをリセットしましょう。

●スタイルアップ脂肪燃烧エクササイズ 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します。

クオリティオブライフのために・・・オリジナルシリーズ

●ベリーダンス超入門 強度★～ ※ヒップスカーフ無料レンタルあり

古代エジプトが発祥といわれるベリーダンス。オリエンタルな音楽に合わせ、美しいムーヴメントでリズムを刻みます。そんなベリーダンスの超入門クラス。ベリーワールドへようこそ！ ※室温34℃前後設定

●骨盤シェイプ床バレエ 強度★～ ♡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♡

床に寝ながら、バレリーナがよく使う腸腰筋を鍛えてウエストシェイプ！縦長な筋肉をつくり、骨盤を整え理想のボディラインへ！

●ファンクショナルローラーピラティス(FRP) 強度★～★★ NEWレッスン！

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。円柱形のローラー(ストレッチポール)を使用して行います。初心者の方、運動に慣れてきた方、ピラティスに興味のある方は是非！

左面からのつづき ヨガで美人を手に入れたい方へ・・・♡美人ヨガシリーズ

●ヴィンヤサ♡美人ヨガ 強度★★★★～★★★★★

呼吸とポーズを一体化させ途切れることなく流れるように行うアクティブな動きのクラスです。

●シェイプ♡美人ヨガ 強度★★★★～★★★★★

シェイプアップ効果の高いヨガポーズで美しいボディラインを目指すクラスです。

●アシュタンガ♡美人ヨガ 強度★★★★～★★★★★

呼吸と体の動きを連動させ決まったポーズを順番通りに行います。「動く瞑想」と呼ばれ流れるようにダイナミックに動きます。

●ナイトフロー♡美人ヨガ 強度★★★★★

深い呼吸とポーズを連動させながら、流れるように動きます。1日の終わりに、強張った体をリセットさせるパワフルな60分。