

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
9:00			日新ウェルネス オリジナル			
10:00	季節の中医養生ヨガ® 9:30～10:30 中村三月 ★～		アクティブレストヨガ 9:30～10:30 長澤 ★		ヴィンヤサ♥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	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★	筋膜リリース♥美人ヨガ 11:00～12:00 SHOKO ★★	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	アシュタンガ♥美人ヨガ 11:00～12:00 小林 ★★～★★★★
12:00		ヒップ♥美人ヨガ 12:00～13:00 hiromi★★★		ボール整体♥美人ヨガ 12:00～13:00 hiromi ★		
13:00	骨盤シェイプ床バレエ 12:30～13:30 Ayako ★～		NEW 股関節ほぐし+ビギナーヨガ 12:30～13:30 SHOKO ★～		＜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	NEW ＜第1・3・5週＞ 冷え性改善温活ヨガ★★ ＜第2・4週＞ 美彩心★～
14:00	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。	NEW BLEDA オリジナル 冷え性改善温活ヨガ 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＞★★ 陰と陽の調律♥美人ヨガ 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	BLEDA オリジナル エナジー♥美人ヨガ 14:00～15:00 ようこ ★★
15:00					♡コラーゲン♡ シャワータイム※予約不要 15:10～15:45	
16:00	CLOSE 14:30～ 18:30		CLOSE 14:30～ 18:30		マンスリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	
17:00		CLOSE 16:00～ 18:30	期間限定 WINTER NIGHT TIME LESSON 第4木曜日 1/22・2/26・3/26 3日間だけの スペシャルタイム ※レッスン開始の 20分前より入場可 ※注意事項を必ず ご確認ください。	CLOSE 16:00～ 18:30	期間限定 WINTER NIGHT TIME LESSONについて ●通常のレッスン消化に含まれます。 ●予約方法(キャンセルなども含む)は通常レッスンと同じです。 ●無断キャンセルの場合は通常のルールが適用されます。 ●ロッカーエリアで待機中、実施中のレッスンに支障が出ないよう お静かにお願いいたします。 ●ウニクス浦和美園の規定により22時までの退店となります。 時間厳守にてお願いいたします。 ～スケジュール～ 【1月22日】 18:20～19:20 ヒップエクササイズ♥美人ヨガ ★★～★★★★ 担当 YUKI 19:30～20:30 ファンクショナルローラーピラティス ★～★★ 担当まこと 20:40～21:40 ベーシックフロー美人ヨガ ★★ 担当まこと 【2月26日/3月26日】 18:20～19:20 ヒップエクササイズ♥美人ヨガ ★★～★★★★ 担当 YUKI 19:30～20:30 マインドフルネス♥ラージャヨガ ★～★★ 担当わかな 20:40～21:40 太陽礼拝アクティブ♥美人ヨガ ★★ 担当わかな	
18:00			1月のみ代行となります。 詳細は代行情報を ご覧ください。			
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 マインドフルネス ♥ラージャヨガ(2.3月のみ) 19:00～20:00 わかな★～★★	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 太陽礼拝アクティブ ♥美人ヨガ(2.3月のみ) 20:20～21:20 わかな★★★	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)

WEB予約制 毎月1日から翌月分レッスンの予約開

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、スタッフよりお声をかけさせていただきます。

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
※第4木曜日のみ18:00～21:00
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
次ステップへ進みたい方
★★★★～★★★★★ 中級～上級 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。

●股関節ほぐし+ビギナーヨガ 強度★～ NEWレッスン！

股関節を整え土台を安定させてからのポーズで効果を最大化。股関節を丁寧にほぐしポーズの安定感を感じましょう。

●マインドフルネス♡ラージャヨガ 強度★～★★ NEWレッスン！

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。

●陰と陽の調律♡美人ヨガ 強度★★ NEWレッスン！

陰と陽で得られる深いリラックスとエネルギー。陰陽の要素で、現代社会で偏りがちな心と体の波動を整え調律を深めていきます。

●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★★★～★★★★

ヒップ周りの筋肉を使うヨガポーズとエクササイズで美尻を目指します。後半15分は音楽を変えて楽しいエクササイズタイム♪

●ベーシックフロー♡美人ヨガ 強度★★★～★★★★

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。

●しなやか美ボディメイクヨガ 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。しなやかな美ボディを目指しましょう。

●太陽礼拝アクティブ♡美人ヨガ 強度★★★★ NEWレッスン！

太陽礼拝をベースに様々なアーサナを徐々に変化させる60分。呼吸と動作を連動させながら全身を大きく使いアクティブに動きます。

●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ヨガツールを使用し正しいアライメントへと導きます。筋力・代謝アップなど、活力をチャージしましょう。

●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。

太陽礼拝を中心にコアトレーニングなどで全身を整えます。

●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。

●冷え性改善温活ヨガ(BLEDAオリジナルメニュー) 強度★★ NEWレッスン！

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体を温めていきます。
冷え性を改善したい方におすすめです。

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ボディリセット 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、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★～★★

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。