

# 2024. 7JUL. ~9SEP. 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※

時間	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	土 Sat	日 Sun
10:00		<b>NEW</b> ベーシック♥美人ヨガ 10:30~11:30 Miyako 2	ナチュラルビューティー エクササイズ 10:30~11:30 オイル使用 mie 2	ゆるのび♥美人ヨガ 10:30~11:30 島田 1	コンディショニングヨガ 10:30~11:30 安藤 2	<b>NEW</b> お腹引き締め♥美人ヨガ 10:30~11:30 MIZUKI 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 全会員利用可	イベント&パーソナルタイム 12:00~13:00 ※有料Lessonになります。	ウォームモムチャン フィットネスコア 12:00~13:00 yumiko 3	スタイルアップ バランス 12:00~13:00 tomo 2	<b>NEW</b> ♥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 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 会員様利用不可
13:00	祝日の場合は特別プログラム	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 1	<b>NEW</b> お腹引き締め♥美人ヨガ 13:30~14:30 安齋 2	ゆるのび♥美人ヨガ 13:30~14:30 Mai 1	スタイルアップ マットピラティス 13:30~14:30 松沢 2	Coreフロー♥美人ヨガ 13:30~14:30 Aki 3	スタイルアップ マットピラティス 13:30~14:30 板倉 2
15:00	<b>NEW</b> ♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00~16:00 スタジオ開放 全会員利用可	<b>NEW</b> ♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00~16:00 スタジオ開放 全会員利用可	<b>NEW</b> ♥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 全会員利用可		イベント&パーソナルタイム 14:45~15:45 ※有料Lessonになります。
16:00	体験OK	体験OK	体験OK		BODYメイク♥美人ヨガ 15:30~16:30 yumiko 2	＜第1・3・5週＞ オイル使用 美彩心 1 ＜第2・4週＞ <b>NEW</b> 夏バテ予防ヨガ 16:00~17:00 安藤 2
17:00	イベント&パーソナルタイム 16:30~17:30 ※有料Lessonになります。	イベント&パーソナルタイム 16:30~17:30 ※有料Lessonになります。	イベント&パーソナルタイム 16:30~17:30 ※有料Lessonになります。	イベント&パーソナルタイム 16:30~17:30 ※有料Lessonになります。	<b>NEW</b> 夏バテ予防ヨガ 17:00~18:00 茂木 2	BLEDAオリジナル
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 会員様利用不可	アクティブ ダイエット♥美人ヨガ 18:00~19:00 AI 3	<b>NEW</b> ダイエット♥ウォーキング 18:00~19:00 中島 2	マンスリーフリーデイト 会員様利用不可 ♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00~19:00	BLEDAオリジナル	BODYメイク♥美人ヨガ 17:30~18:30 中島 1
19:00			<b>NEW</b>			
20:00	アクティブレストヨガ 19:30~20:30 Mai 1 日新ウエルネスオリジナル	スタイルアップ マットピラティス 19:30~20:30 AYAKA 2	ベーシック♥美人ヨガ 19:30~20:30 Miyako 2	快眠♥美人ヨガ 19:30~20:30 AYA 2		
21:00	＜第1・3・5週＞ アクティブダイエット♥美人ヨガ ＜第2・4週＞ スタイルアップマットピラティス 21:00~22:00 AYA 3	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 1	コンディショニングヨガ 21:00~22:00 Mai 2	スタイルアップ トレーニング 21:00~22:00 美穂 3		
22:00						

～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25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。
- 月、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及びイベント&パーソナルタイム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。
- パーソナルタイムは有料になります。詳しくは館内POPにてご確認をお願いします。
- 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。
- フロント統合に伴い、ブレダ上里の会員様もレッスン当日に限りドゥ・スポーツプラザ上里のスパエリア(温浴・冷浴・露天・サウナ)及びリラックスルームをご利用いただけます。※コラーゲンシャワータイムのみご利用の場合はブレダシャワールームをご利用ください。
- 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きます場合がございます。ご予約の際はご注意ください。

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です!!

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。

プログラムの内容は裏面をご確認ください。



## PROGRAM GUIDE プログラム内容のご案内

### 美肌を目指すBLEDA特別ビューティープログラム

#### 美彩心(びさいしいん)※ヨガクラスではありません。【60分】

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…美人♥ヨガシリーズ

#### ☆ベーシック♥美人ヨガ

呼吸とヨガの基本ポーズを中心に行程よい運動量で心と身体のバランスを整えるクラスです。

#### ☆アクティブダイエット♥美人ヨガ

運動不足を解消しながら、気持ちよく全身をリフレッシュさせるクラスです。

#### ☆ゆるのび♥美人ヨガ

深い呼吸に意識を向けながら身体を緩めて伸ばし、心と身体をリラックスさせるクラスです。

#### ☆coreフロー♥美人ヨガ

coreを使い下半身の土台となも安定させ、コアの意識も深めゆっくりじっくり動いていくフローのクラスです。

#### ☆BODYメイク♥美人ヨガ

身体のバランスを整え、美スリムBODYを作るクラスです。

#### ☆お腹引き締め♥美人ヨガ

お腹を引き締める効果のあるヨガを行い綺麗でくびれのある引き締まったボディを作るクラスです。

#### ☆快眠♥美人ヨガ

体質改善、血行促進、副交感神経を優位にし快眠へと導くクラスです。

### BLEDAのここがすごい♪お得に温活♥

#### ①コラーゲンシャワータイムとは…

スタジオ開放/レッスンではありません。※回数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♥  
スタジオにあるアイテム使用可 ♥25名に達した場合はお断りさせていただきます。



#### ②レッスンご参加の後はBLEDAシャワールーム又はドウ・スポーツプラザ上里店の 温浴施設をご利用いただけます。

(ドウ・スポーツプラザ上里の温浴施設ご利用はコラーゲンシャワータイムのみの参加を除く)  
マンスリーフリーの会員様はレッスンの有無なくドウ・スポーツプラザ上里の温浴施設が利用可能。

月・火・水曜日の15:00~16:00のコラーゲンシャワータイムは2名様まで体験利用できます。  
お水・大きなタオルを1枚・小さなタオルを1枚・Tシャツ・ショートパンツをご持参ください。  
ご予約はお電話又はドウ・スポーツプラザ上里店フロントまでお願いいたします。

全予約制

定員25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

#### ☆ダイエットウェーキング

音楽に合わせてストレッチやヨガの動きで身体全身を楽しく動かすクラスです。

#### ☆モーニングヨガ

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。

#### ☆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身体、  
心のコンディショニングを調えるクラスです。

#### ☆スタイルアップマットピラティス

身体のコア(骨盤、脊髄、深層部の筋肉)を鍛え、体幹のトレーニングを行い、  
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。

#### ☆ウォームモムチャンフィットネスコア

音楽に合わせて、立位と座位の体幹(コア)エクササイズを行い、メリハリのあるカラダ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。

#### ☆夏バテの予防ヨガ(BLEDAオリジナルメニュー)

夏場に起こりやすい身体の冷えや胃腸の不調、むくみ改善に効果の期待できるヨガのポーズを取り、  
自律神経を整えていくクラスです。

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

株式会社 日新ウエルネス