

	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	nani aloha 10:30~11:15 KAORI 2	NEW ウエストヒップ ♥美人ヨガ 10:30~11:30 MASAE 2
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	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	NEW スタイルアップ フローヨガ 13:30~14:30 chinatsu 2	NEW 脂肪燃焼 サプリメント付き 春の不調改善ヨガ 13:30~14:30 茂木 2 BLEDAオリジナル	NEW ゆるのび♥美人ヨガ 13:30~14:30 佐相 1	美BODYヨガ 13:30~14:30 megumi 2	※ 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 春の不調改善ヨガ 13:30~14:30 浅野 2 BLEDAオリジナル
14:00						
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	スタイルアップ ヨガ&ピラティス 15:00~16:00 chiyo 2	♥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ト 全会員種利用不可
16:00	CLOSE 16:30~17:30 (祝日の場合を除く)					
17:00						
18:00	NEW やさしいリラックス ♥美人ヨガ 18:30~19:30 Ayano 1	スタイルアップ ヨガ&ピラティス 18:00~19:00 平尾 2 ※ 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 NEW はじめて♥美人ヨガ 20:00~21:00 MASAE 1	アクティブダイエット ♥美人ヨガ 18:30~19:30 浅野 2	各クラス定員20名	
19:00					美彩心はヨガクラスではありません。	
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				
21:00					◎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	
22:00						

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

春の不調改善ヨガ【60分】 BLEDAオリジナル
季節や生活の節目となる春。呼吸を整えながら背骨を動かし、自律神経のバランスを
整えていくクラスです。(アロマを使用します。) 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。

ゆるのび♥美人ヨガ【60分】
深い呼吸に意識を向けながら、身体を緩めて伸ばし、心身をリラックスさせるクラスです。

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。