

2024.10 OCT. ~ 12 DEC. ブレダ伊奈プログラムスケジュール

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:00					背中♥美人ヨガ 9:30~10:30 あきこ	脚♥美人ヨガ 9:30~10:30 内藤
11:00	美姿勢ヨガ 10:30~11:30 小林	リラックス♥美人ヨガ 10:30~11:30 樋本	スタイルアップ ポールストレッチ 10:30~11:30 山本	やさしい朝ヨガ 10:30~11:30 小林	美彩心 11:00~12:00 あきこ	骨盤♥美人ヨガ 11:00~12:00 内藤
12:00	骨盤♥美人ヨガ 12:00~13:00 小林	背中♥美人ヨガ 12:00~13:00 樋本	ぷりっと桃尻♥美人ヨガ 12:00~13:00 あきこ	NEW パーツ痩せヨガ 12:00~13:00 小林	アクティブレストヨガ 12:30~13:15 ゆき	NEW <第1・3・5週> ピラティス&コア♥美人ヨガ saki <第2・4週> ウエストダウンエクササイズ 山本 12:30~13:30
13:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 13:15~13:40 全会員様利用可	脂肪燃焼エクササイズ 13:30~14:15 ゆき	<第1・3・5週> リンパ♥美人ヨガ <第2・4週> 美彩心 13:30~14:30 あきこ	BLEDAオリジナル 韓国式エクササイズ ウォームモムチャン フィットネスコア 13:30~14:30 木村	韓国式エクササイズ ウォームモムチャン フィットネスコア 14:00~15:00 内藤	NEW <第1・3・5週> ウーマンヘルスケアヨガ saki <第2・4週> ポールde整える 山本 14:00~15:00
14:00	スタイルアップ ピラティス 14:00~15:00 ERIKA					
15:00		10月より、平日9:00~15:00 レッスン時間を大きく変更しておりますので、 お間違いの無いようご注意ください。				
16:00	CLOSE (営業時間外) 16:00~18:00					
17:00	CLOSE (営業時間外) 16:00~18:00					
18:00					♪マーク: 音楽に合わせてエクササイズをします ブレダ伊奈 TEL:048-722-7057	
19:00	<第1・3・5週> ココロ熱々★ボクササイズ <第2・4週> 背中♥美人ヨガ 19:00~20:00 内藤	NEW アロマデトックス♥美人ヨガ 18:15~19:15 あさみ	体が硬い人のためのヨガ 18:15~19:15 富澤	スタイルアップ ポールストレッチ 19:00~20:00 ERIKA	フロント受付時間 ◎月曜休館 ※各種手続き・商品のご購入・お問い合わせは下記時間内となります。 火~金 10:00~16:00/18:00~21:00 土・日 9:00~16:00 祝日(火~金) 10:00~15:00	
20:00	韓国式エクササイズ ウォームモムチャン フィットネスコア 20:30~21:30 内藤	YOGATES(ヨガティス) 19:45~20:45 あさみ	ベーシック♥美人ヨガ 19:45~20:45 富澤	おやすみ♥美人ヨガ 20:30~21:30 ERIKA		
21:00		ヨガとピラティスの動きを 組み合わせた、あさみインストラクター オリジナルクラス!			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。	
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、適度に体を動かしたい方へ
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15分前からのご協力をお願いいたします◇

- 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)をご準備ください。
- 体調がすぐれないときのご参加はご遠慮ください。
- スタジオへのスマートフォンの持ち込みはご遠慮ください。
- 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、時間ぎりぎりのご来店は、理由にかかわらず入場をお断りする場合がございます。
- 体調不良・緊急時以外での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ございません。
- 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。お守りいただけない場合には、スタッフよりお声をかけさせていただきます場合がございます。

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。

- レッスンではありません。自由にコラーゲントリートメントランプを浴びて過ごしていただけます。
- スタジオ内のツール(ストレッチポール・スモールボール)をご利用いただけます。
- 開始時間15分を過ぎてのご入場はお断りいたします。
- スマートフォン、雑誌、手具等の持ち込み、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。

プログラムの強度レベルや内容は
裏面をご覧ください。

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（びさいしん）※ヨガクラスではありません。【トリプルコラーゲンマッサージローション使用・脂肪燃焼サプリメント配布】
トリプルコラーゲンマッサージ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。優しい空間の中で、五感をとおして自分自身と向き合い、心に癒しを与えます。運動量が少ないので「疲れを取りたい」「顔のたるみが気になり引き締めたい」「冷えやすく、むくみがある」「便秘解消したい」という方にもおすすめです。さらに美容サプリメント「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♡

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。

●リンパ♡美人ヨガ 強度★

マッサージとヨガを組み合わせ、冷えやむくみを改善し、全身のリンパの流れを整え代謝を上げるクラスです。

●リラックス♡美人ヨガ 強度★

座位ポーズを中心にゆったりと全身を使うリラックス系ヨガクラスです。

●やさしい朝ヨガ 強度★

朝は新鮮なエネルギーに溢れています。基本的なヨガのポーズと呼吸でカラダを目覚めさせましょう。

●ウーマンヘルスケアヨガ 強度★ **NEW!**

呼吸法で骨盤底筋を優しくケアし、ヨガのポーズで女性のライフステージとホルモンの変化で起こる不調の改善を目指すクラスです。

●体が硬い人のためのヨガ 強度★～★★

仕事や家事で凝った体をほぐしていきます。体が硬く柔軟性を高めたいという方にオススメです。

●アロマデトックス♡美人ヨガ 強度★★

アロマの香りに癒やされながら、ヨガポーズで溜まった老廃物を流して心身のデトックスを目指すクラスです。

●美姿勢ヨガ 強度★★ ※ヨガブロック使用

肩甲骨や骨盤周りのインナーマッスルに注目したポーズを取り入れ、若々しく伸びやかな美姿勢を目指すクラスです。

●おやすみ♡美人ヨガ 強度★★

座位や仰向けのポーズを中心に取り入れ、深い呼吸をしながらじっくり体を伸ばし、副交感神経を優位に立たせリラックスをするクラスです。

●背中♡美人ヨガ 強度★★

肩甲骨周りにアプローチをかけるヨガのポーズで、後ろ姿美人を目指すクラスです。

●ピラティス&コア♡美人ヨガ 強度★★～★★★★ **NEW!**

ピラティスとヨガの2つのアプローチで背骨を感じながら動き、しなやかで力強い体幹を目指すクラスです。

●脚♡美人ヨガ 強度★★★

下半身を使うヨガのポーズで脚を引き締め、女性らしい美脚を目指すクラスです。

●ベーシック♡美人ヨガ 強度★★★★

ベーシックなポーズと少し強度の高いアクティブなポーズを取り入れ、ご自身のペースで身体を整えていきます。

●ぷりっと桃尻🍑美人ヨガ 強度★★★★

お尻や太もも・股関節周りの筋肉を刺激&ゆるめ、憧れの桃尻を目指すクラスです。お尻と太ももを引き締めたい方におススメ!

全予約制

定員21名(一部除く)

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。

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。

●パーツ痩せヨガ(BLEDAオリジナルメニュー) 強度★★ **NEW!** ※脂肪燃焼サプリメント付

食欲の秋は食べた分動く! 月毎にアプローチしていく部位を変え、引き締まった体を目指します。
《10月》二の腕・背中 《11月》下半身(お尻引き上げ) 《12月》お腹

スタイルアップを目指す方へ・・・スタイルアップシリーズ

●スタイルアップポールストレッチ 強度★

ストレッチポールを使用しながら筋膜リリースを行い、柔軟性を高めて、凝りを解消していくクラスです。

●ボールde整える 強度★～★★

スモールボールを使いながら骨盤周りの筋肉をゆるめ緊張をほぐし、体を整えていくクラスです。

●ココロ熱々※ボクササイズ 強度★★ ※ウォーム環境で実施

筋トレで体幹を安定させてから、やさしいボクササイズの動きで脂肪燃焼効果を高めていくクラスです。

●ウォームモムチャンフィットネスコア 強度★★★ ※ウォーム環境で実施

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。

●ウエストダウンエクササイズ 強度★★★★

引き締まった体を目指していく筋トレクラスです。体幹を鍛えたい!という方にオススメです!

●スタイルアップピラティス 強度★★★★

身体のコア(骨盤・脊柱・深層部の筋肉)を鍛え、美しいボディラインを作るクラスです。

●脂肪燃焼エクササイズ 強度★★★★ ※ウォーム環境で実施 45分クラス

音楽に合わせて楽しく全身を動かしていきます。汗をたくさんかきたい!脂肪を落としたい!という方にオススメです。

●YOGATES(ヨガティス) 強度★★★★～★★★★★

ヨガとピラティスの良いところ取りをしたエクササイズ。初めと終わりにヨガで呼吸を整え、普段使わない体の深層部の筋肉をピラティスの要素で楽しく鍛えるクラスです。

初めての方や適度に体を動かしたい方は
強度★または強度★★のクラスがオススメです。

レッスン強度は目安となります。
全クラス、ご自身のペースでご利用くださいませ。