

ブレダ上里  
TEL:0495-35-0148

## 2026.1月～3月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/10:00～18:30

※美彩心はヨガクラスではありません※

### ～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28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。
- 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は特別プログラムに  
変更となりますので予めご了承ください。
- 金曜日の休館日、有料レッスンを行う事がござい  
ます。詳しくは館内POPをご覧ください。
- 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出は  
ご遠慮いただいております。  
またご予約開始時間ギリギリでのレッスンご参加  
もご配慮ください。
- 都合により男性スタッフが対応する場合も  
ございます。予めご了承ください。
- スパオプションは有料となり、レッスンに  
ご参加日のみドゥのお風呂サウナご利用可能
- 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。
- ◆ 2026年1月より土・日・祝日の営業時間が変更  
となります。予めご了承ください。  
(※10:00～19:00迄→10:00～18:30迄)

プログラムの内容は裏面をご確認ください。

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	土 Sat	日 Sun
10:00						
11:00	<b>NEW</b> BODYメイク♥美人ヨガ 10:30～11:30 AYAKA 3	コンディショニングヨガ 10:30～11:30 Ayano 1	<b>NEW</b> 全身ほぐし美人ヨガ 10:30～11:30 mie 2	スタイルアップ バランス 10:30～11:30 tomo 2	コンディショニングヨガ 10:30～11:30 安蒜 2	背中♥美人ヨガ 10:30～11:30 MIZUKI 3
12:00	<b>NEW</b> ローラー使用 疲労回復ヨガ 12:00～13:00 Kei(定員16名) 1	♥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〕 祝日の場合は特別プログラム	<b>NEW</b> 美彩心 12:00～13:00 美穂 1 オイル使用	疲労回復ヨガ 12:00～13:00 島田 1	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 マンズリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 12:00～13:00 マンズリーフリーデイトタイム 会員様利用不可
13:00						
14:00	<b>NEW</b> スタイルアップレッスン 13:30～14:30 オイル使用 武田 2	<b>NEW</b> BODYメイク♥美人ヨガ 13:30～14:30 安齋 3	<b>NEW</b> ローラーストレッチヨガ 13:30～14:30 Mai(定員16名) 2	引き締めピラティス 13:30～14:30 松沢 2	<b>NEW</b> サウンドアクティブ 美人ヨガ 13:30～14:30 Aki 3	引き締めピラティス 13:30～14:30 板倉 2
15:00						
16:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～17:30 〔スタジオ開放〕 〔全会員利用可〕	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～17:30 〔スタジオ開放〕 〔全会員利用可〕	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～17:30 〔スタジオ開放〕 〔全会員利用可〕	♥コラーゲン♥ シャワータイム 15:00～17:30 〔スタジオ開放〕 〔全会員利用可〕	<b>NEW</b> 引き締めピラティス 15:00～16:00 misa 1	<b>NEW</b> 〈第1・2週〉骨盤調整ヨガ 茂木 〈第3・4・5週目〉美彩心chiyo オイル使用 15:00～16:00 BLEDAオリジナル 1
17:00						
18:00	♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00～19:00 マンズリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	骨盤調整ヨガ 18:00～19:00 AI 1	<b>NEW</b> ♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00～19:00 マンズリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	♥コラーゲン♥ シャワータイム 18:00～19:00 マンズリーフリーデイトタイム 会員様利用不可	<b>NEW</b> 冷え性改善温活ヨガ 16:30～17:30 茂木 2 BLEDAオリジナル	全身ほぐし美人ヨガ 16:30～17:30 安蒜 1
19:00						
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	引き締めピラティス 19:30～20:30 AYAKA 2	疲労回復ヨガ 19:30～20:30 佐相 1	背中♥美人ヨガ 19:30～20:30 AYA 2		
21:00	<b>NEW</b> パワーヨガ 21:00～22:00 MIZUKI 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	BODYメイク♥美人ヨガ 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						

### 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!

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。



## 美肌を目指すBLEDA特別ビューティープログラム

### 美彩心<sup>（びさいしいん）</sup>※ヨガクラスではありません。【60分】【美容発汗サプリメント ♥HADAKOIプレゼント♥】

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・・・ヨガシリーズ

#### ★骨盤調整♥ヨガ

体の要である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。

#### ★サウンドアクティブ♥美人ヨガ

下半身の土台を安定させ、アクティブに動いていくサウンドフローのクラスです。

#### ★BODYメイク♥美人ヨガ

体のバランスを整え、美スリムBODYを作るクラスです。

#### ★背中♥美人ヨガ

自身の目が届きにくい背中に意識を向けながら猫背改善、肩こり解消、美姿勢を目指すクラスです。

#### ★ローラーストレッチヨガ

筋肉を緩め血流を良くし、身体の柔軟性を高めながら筋膜リリースを行うクラスです。

#### ★パワーヨガ

呼吸に合わせてゆったりとダイナミックなポーズを取り体幹筋肉のバランスを整えるクラスです。

#### ★全身ほぐし美人ヨガ

筋肉を緩めほぐしながら、まんべんなく全身を整えていくクラスです。

#### ★疲労回復ヨガ

運動不足とストレスからくる自律神経を整えながらやさしく体を動かし心と体を回復させるクラスです。

## BLEDAのこがすごい♪お得に温活♥

#### ①コラーゲンシャワータイムとは・・・

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 スタジオ解放/レッスンはありません。※回数消化はございません。

②金曜日はイベントを行う事がございます。詳しくは、館内POPをご確認ください。  
休館日にもイベントがあります。ご友人、ご家族でのご参加可能です。



全予約制

定員16・28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

#### ★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体と心を回復させるクラスです。

#### ★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。

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】

#### ★スタイルアップレッスン

インストラクターオリジナルレッスン。ストレッチ、柔軟、体幹を意識しスタイルアップを目指すクラスです。

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】

#### ★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。

#### ★引き締めピラティス

ピラティスの呼吸とフォームで引き締まった身体づくり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。

#### ★冷え性改善温活ヨガ（BLEDAオリジナルメニュー）

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。

冷え性改善したい方にオススメです。



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

レッスンご参加の方、レッスン開始時間を過ぎてからのご入場は固くお断りいたします。

コラーゲンシャワータイムは出入り自由となります。予めご了承ください。