【Lafua 予約】ご利用のルール

1 事前予約制（オンライン予約）
→プログラム開始 10 分前まで予約が可能です。

2 登録は１人１アカウント
→予約、登録できるのはご本人様のみです。

3 回数券チケット(1回～5回)の有効期限
→購入した月の翌月末までです。
※購入月の翌月末までのスケジュールが予約可能です。

4 上限なしで予約可能
→1 度に予約できる本数に上限はありません。

5 予約受付のはじまる日時
→毎月 25 日です。店舗により時間は異なります。店舗もしくは WEB にてご確認ください。

6 予約消化のタイミング
→参加プログラムの開始時刻です。

7 プログラム開始 5 分以内まで入室可
→プログラム開始 5 分以内であれば入室できます。

8 予約可能時間外の予約
→別途時間外利用料をお支払いいただくことでご利用いただけます。

9 参加場所はご自身で指定
→予約時にご希望の場所を選択して下さい。

１０ スマホがない人
→パソコンでもご予約いただけます。

１１ 店頭での精算が可能
→フロントにて精算した後、予約可能となります。※Lafua のみ

ホットプログラムのココがイイ！

カラダの温め方にこだわったW温熱仕様

天井からの遠赤外線パネルヒーターと床からの冷気をシャットアウトする床暖房の「W温熱」が全体を均一に温めるのでホットスタジオ内のどこにいてもカラダが芯からじんわりと温まります。湿度が高く乾燥せず、お肌にも優しいスタジオです。

期待できる効果

発汗作用	血行促進	老廃物排出	柔軟性向上
◆美肌効果	◆新陳代謝アップ	◆デトックス効果	◆肩こり解消
◆むくみ解消	◆冷え性改善	◆体質改善	◆ストレス解消

※効果には個人差があります

1670万色のカラーライティングで空間を演出

情熱、生命力 エネルギー、活力	鎮静、抑制 自律、リラックス	希望、輝き ユーモア、楽しさ	安らぎ、調和 バランス、成長

ライティングはプログラムのテーマや目的、プログラム中の時間の経過でも変化していきます。色の持つ視覚効果を利用し、気持ちや運動の効果を高めます。

参加者の声

- 激しくないのに汗がかけて気持ちいい！
- 初めて参加したけど45分間があっという間に感じた！
- 年中冷え性の私にはポカポカして気持ちよかった！
- ヨガはもちろんトレーニングやダンスなどヨガ以外のオリジナルクラスも沢山あり色々楽しめた！

Lafuaプログラムスケジュール

2021年11月

ホリデイスポーツクラブ京都

Lafuaスタジオ

9日（火）

① ヨガ アロマベーシック 13:00-(45) 南

② トレーニング WDesign（ダブルデザイン） 女性限定 14:30-(45) 鷺見

③ トレーニング WDesign（ダブルデザイン） 女性限定 19:15-(45) 田中

10日（水）

④ ヨガ りらくヨガ 11:30-(45) 柿田

⑤ トレーニング はんなりコンディショニング 13:00-(45) 杉島

⑥ トレーニング ほっとフィータボディ 19:15-(45) 沓掛

⑦ トレーニング Coreトレ 20:45-(45) 田中

11日（木）

⑧ トレーニング Beauty line 女性限定 11:30-(45) 鷺見

⑨ トレーニング Coreトレ 14:15-(45) 山中

⑩ ヨガ りらくヨガ 19:15-(45) 柿田

13日（土）

⑪ ヨガ ナタラ～ジャ 14:45-(45) 柿田

⑫ トレーニング FAT BURN HOT Pick UP 19:30-(45) 柿田

14日（日）

⑬ トレーニング Coreトレ 12:00-(45) 田中

⑭ ヨガ アロマベーシック 13:45-(45) 南

19:00閉館（トレーニング終了は18:30）

アロマの香り

ウェイクアップ
高原の朝のように
心地よく、目覚めさせてくれる
すがすがしい香り
≪ ブレンド ≫
レモン、ペパーミント、
ローズマリー、サイプレス、パイン

～11月　Lafua　STUDIO ～

予約開始　10月25日（月）～

店頭予約も25日より可能★★

WEB予約もおすすめ！

PROGRAM INFORMATION

○ 定員数：19名/枠

※「ナタラ～ジャ」「はんなりコンディショニング」 は22名

○ ヨガマットをご持参ください！

※マット不要プログラム
「Wデザイン」「Beauty　line」「ほっとフィータボディ」

※有料にてレンタルもございます。

おすすめプログラム

11月おすすめプログラム★

Pick Up

FAT BURN

運動強度　★★★★　　時間　45分

『脂肪燃焼』したい方におすすめです！
BIG３といわれる身体の中でも大きな筋肉
『胸』『背中』『脚』を中心に行う
トレーニングプログラム。
1人では、なかなかがんばれないという方も、
みんながいると頑張れる・・・かも？！

はじめてLafuaに参加される方

アロマベーシック

運動強度　★★☆☆　　時間　45分

『癒されたい』『リラックスしたい』方におすすめです！
ヨガの立ちポーズや座位のポーズなど基本のポーズをとっていき、全身を整えていきます。
アロマでよりリラックス効果アップ！

りらくヨガ

運動強度　★☆☆☆　　時間　45分

肩こり、背中に張りを感じる方、身体に疲れを感じる方におすすめです！
ストレッチとインナーマッスルを鍛えることができるヨガを交互に行います。
筋肉や関節の柔軟性を高め、老廃物を流して、健康的な身体を目指します。

身体を引き締めたい方

女性限定

Beauty line

運動強度　★★★☆　　時間　45分

マット不要　女性限定プログラム
『姿勢が気になる』『脚、二の腕を引き締めたい』という方におすすめです！
参加すれば、周りから憧れられる後ろ姿になれるかも・・・？！

女性限定

運動強度　★★★★　　時間　45分

マット不要　女性限定プログラム
『くびれがほしい』『ヒップアップしたい』という方におすすめです！
しっかり動くので、終わった後には達成感を感じられます♪スキニーパンツが似合うお尻を目指しませんか？

Coreトレ

運動強度　★★☆☆　　時間　45分

食欲の秋、食べ過ぎて、ポッコリお腹に・・・
おなかがなかなかへこまない・・・
そんな方におすすめです！
引き締まったお腹を目指すクラスです。

しっかり汗をかきたい方

ほっとフィータボディ

運動強度　★★★☆　　時間　45分

マット不要プログラム
健康的でいきいきとした身体を目指します！
自分のペースでできるちょうどいい運動。
全身を使い、身体もほっとに！！！
汗もたっぷりかけます♪滝汗とはまさにこれ！

運動強度　★★★★　　時間　45分

楽しみながら汗をかきたい！という方におすすめです。
インドの踊り『ボリウッドダンス』とヨガを融合させた新感覚エクササイズ。
お腹周りを引き締めて理想のBODYに！
音楽も楽しくて心も踊りますよ♪

身体を整えたい方

はんなりコンディショニング

運動強度　★★☆☆　　時間　45分

『股関節の柔軟性をあげたい』『体幹をつけたい』『姿勢をキレイにしたい』方におすすめ！
全身、しなやかな筋肉、しなやかな動きを身に着けていきます。
じっくり自分の身体と向き合うことができます。
終わった後には身体がすっきり！！

HOLIDAY SPORTS CLUB