

【Lafua 予約】ご利用のルール

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 予約消化のタイミング**
→参加プログラムの開始時刻です。
- 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。
- 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。
- 参加場所をご自身で指定**
→予約時にご希望の場所を選択して下さい。
- スマホがない人**
→パソコンでもご予約いただけます。
- 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

持ち物



ヨガマット

ヨガマット
推奨サイズ
横 約60cm
縦 約170cm
厚み 0.4～0.6c



タオル



水分
(フタ付きの容器)

！おススメは、
常温の水！

※ウエアは、ヨガウエアまたは通気性の高いTシャツ、ハーフパンツなどでご参加ください。
※ヨガマットはレンタル（330円）もごさいます。レンタルマットをご利用になる場合は、
マットの上にご自身のラグまたはバスタオルを敷いてご利用ください。
※ホットスタジオへは、館内シューズを脱いで入室していただきます。
※館内に自動販売機・冷水機もごさいます。

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の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

- ◆美肌効果
- ◆むくみ解消

血行促進

- ◆新陳代謝アップ
- ◆冷え性改善

老廃物排出

- ◆デトックス効果
- ◆体質改善

柔軟性向上

- ◆肩こり解消
- ◆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分間があつという間に
感じた！

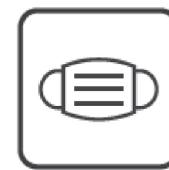
年中冷え性の私には
ポカポカして
気持ちよかつた！

ヨガはもちろんトレーニング
やダンスなど様々な種類
があり色々楽しめた！

感染防止対策



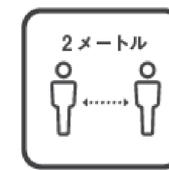
開始前の問診



プログラム中
はマスク着用



入退室時の
手指消毒



参加同士の
間隔を確保



プログラム中
の換気



換気システムによる
空気の入替え



スタジオ内の
会話は禁止

皆様に安心してご利用いただけるよう、最高レベルの感染対策を実施しております。

8日(月)

9日(火)

10日(水)

11日(木)

13日(土)

14日(日)

15日(月)

16日(火)

17日(水)

2F Lafuaスタジオ

10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00	<p>ヨガ リラックス 筋トレ 有酸素</p> <p>全てのプログラムは定員制となっております (15名)</p>		<p>予約・申込受付開始 10月25(月)</p> <p>ご予約・お申し込みは専用WEBサイトからとなります。</p> <p>スマホ・パソコン・クレジットカードをお持ちでない場合は、従来通り店頭でも可能です。</p>			<p>“これから” に繋がる一滴。</p> <p>輝き、彩る、私の生活。</p>		
18:00	<p></p> <p>このマークがついているクラスは、初めて参加される方にオススメのプログラムです。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●参加費 会員の方 500円 一般の方1,500円 (それぞれ一枠につき) ●プログラム開始5分前までにご入室下さい。 ●ドリンクやヨガマットをご持参ください (ヨガマットは有料のレンタルもございます) 					
19:00						19:00 閉館		
20:00								
21:00								
22:00								
23:00 閉館					23:00 閉館			

ープログラムインフォメーションー

ヨガ



ホット

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のエクササイズ！一度受けたら、やみつきになること間違いなし！

運動強度 ★★★★★☆



ホット

呼吸法に重点を置いたヨガです。ポーズをとりながら正しい呼吸をおこなうことで、リラックス効果などを高めるヨガです。

運動強度 ★★★★★☆



ホット

ポーズを繋げて動いたり、筋トレ効果のある動きを挟みます。より発汗を促し、シェイプアップ効果を高めるヨガ

運動強度 ★★★★★★



ホット

連続したポーズをとり、テンポ良くダイナミックにポーズをとることで、じわじわと身体の内から汗がかけるヨガです。

運動強度 ★★★★★☆



ホット

アロマの香りを楽しみながらヨガを行います。呼吸を意識しながらリラックス効果が大きい期待できます。

運動強度 ★★☆☆☆☆



ホット

ヨガのポーズを使い姿勢を綺麗な形に戻していきます。猫背や反り腰が気になっている方にお勧めのヨガです。

運動強度 ★★★★★☆

リラックス



ウォーム

コリ固まった体を、まるで体が溶けていくような感覚になるように力を抜き、体の重さを利用してストレッチを行います。

運動強度 ★★☆☆☆☆



ホット

腕・脚・お腹・背中など全身をシェイプアップ！ノリの良い音楽に合わせて楽しく身体を鍛えましょう！

運動強度 ★★★★★★



ホット

背骨や骨盤の動きに焦点を当てたエクササイズです。運動が苦手な方でも無理なく安全に行えるのが特長です。

運動強度 ★★★★★☆



ホット

特定の部位に集中して筋力UPを行う内容です！4日間全て参加すると、大筋群と呼ばれる4つの部位をしっかりトレーニングできます。

運動強度 ★★★★★☆



ウォーム

温かい空間でシンプルなパンチ&キック！担当者とエネルギーに動いていきましょう。圧倒的脂肪燃焼！！

運動強度 ★★★★★★

筋トレ

有酸素

PICK UP



STRONG BODY

ストロングボディ

【プログラム内容】

腕・脚・お腹・背中など、全身をシェイプアップ！
ノリの良い音楽に合わせてながら
楽しく身体を鍛えましょう！今回は60分の拡大Ver！

【日時・担当者】

13日(土)14:00- 担当者：篠原&山本

目的に合わせて選べる2つの室温

初めての方も経験者の方も、様々なニーズにお応えする空間を準備。
さらにプログラムの楽しさが広がります。

ホット設定
36℃～38℃

発汗を促して体の内側に
しっかりアプローチ！

ウォーム設定
34℃～36℃

適度に発汗する夏でも
心地良い温かさ！