

【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。
- 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



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！

2021年11月

ホットプログラムスケジュール

佐賀店

13日(土)

14日(日)

15日(月)

16日(火)

17日(水)

18日(木)

1F ホットスタジオ

あなたの夢中が見つかる！ ～冬に向けて、ホットで身体づくり～

10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00

10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00

Holy Day Ver.2
12:45-(45) 渡辺

Feel Music
～KPOP編～
12:30-(45) 渡辺

ほっと
フリータイム
13:00～14:00
※ホットスタジオ内では
会話は禁止となります。

ほっと
フリータイム
11:30～12:30
※ホットスタジオ内では
会話は禁止となります。

滝汗!少し動くヨガ
13:00-(45) 鶴田

代謝アップヨガ
12:45-(45) 高橋

Sun&Moon
14:30-(45) 吉丸

ナタラージャ
14:30-(45) 岡田

ほっとパーシクク
14:30-(45) 吉丸

45分間で、
1日のトレーニング **完結**

Holy Day
ホーリーデー

筋力up、脂肪燃焼、リラクゼーションの3つの効果!!

予約受付開始
10月25日(月)
※先着順

ホットスタジオ
定員：20名

ナタラージャ
定員：16名

ヨガ系
トレーニング系
有酸素系

- プログラムは全て予約制となっています。(会員500円/一般1,500円/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)

ほっと
フリータイム
18:00～20:00
※ホットスタジオ内では
会話は禁止となります。

ほっと
フリータイム
18:00～19:00
※ホットスタジオ内では
会話は禁止となります。

ほっと
フリータイム
18:00～19:00
※ホットスタジオ内では
会話は禁止となります。

ほっと
フリータイム
18:00～19:00
※ホットスタジオ内では
会話は禁止となります。

19:00 閉館

時の香り
19:30-(45) 池田

Coreメイク
19:30-(45) 岡田

ナタラージャ
19:30-(45) 池田

SoundUP
20:30-(45) 池田

Holy Day Ver.2
21:30-(45) 渡辺

ナタラージャ
21:30-(45) 岡田

ほっとパーシクク
21:30-(45) 渡辺

Feel Music
～KPOP編～
21:30-(45) 渡辺

23:00 閉館

23:00 閉館

— プ ロ グ ラ ム イ ン フ ォ メ ー シ ョ ン —

ヨガ系プログラム



楽しさ・強度ナンバー1

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

14日(日)14:30- 担当者:岡田
16日(火)21:30- 担当者:岡田
18日(木)19:30- 担当者:池田



絶妙にブレンドされたアロマと座位中心のヨガがあなたを癒す♡

時の香り

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

16日(火)19:30- 担当者:池田



じわじわと汗をかいて代謝アップ!

代謝アップヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

17日(水)12:45- 担当者:高橋



座位と立位をバランスよく組み合わせたクラス

ほっとポーズ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

15日(月)14:30- 担当者:吉丸
17日(水)21:30- 担当者:渡辺



通常のヨガよりも発汗量が多く爽快感間違いなし!

滝汗!少し動くヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

16日(火)13:00- 担当者:鶴田

ヨガ系プログラム

筋トレ系プログラム

有酸素系プログラム



朝日のような力強い動きから静かな月のようなポーズまで

力強い動きからリフレッシュの幅広くなります。

Sun&Moon

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

13日(土)14:30- 担当者:吉丸



お腹の引き締めに特化した女性の為のコアトレーニング

Coreメイク

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

17日(水)19:30- 担当者:岡田



アップテンポな音楽と連続するなめらかな動きがシエイブアップ!

Sound Up

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

15日(月)20:30- 担当者:池田



本格ダンスプログラム

Feel Music ~KPOP編~

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

14日(日)12:30- 担当:渡辺
18日(木)21:30- 担当:渡辺



筋力UP・脂肪燃焼・リラクゼーションを味わう新感覚エクササイズ

Holy Day Ver.2

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

13日(土)12:45- 担当:渡辺
15日(月)21:30- 担当:渡辺

あなたの夢中が見つかる!

~冬に向けて、ホットで身体づくり~

第10弾!

ホットプログラム開催

PICKUP プログラム



代謝アップヨガ

【プログラム説明】
ひとつひとつのポーズのキープを長めに行ない、じっくりじわじわと汗をかいて代謝を上げていきます。今月よりスタートしたプログラム!!

【日時・担当者】
17日(水)12:45-
担当者:高橋

オススメの理由

高橋インストラクターが考案したプログラム!!
代謝上げたい方!!




Feel Music ~KPOP編~

【プログラム説明】
ホットプログラム唯一の本格ダンスプログラム。ZUMBAやEJと違って、はずむはなく、シンプルかつオシャレな動きで楽しく汗をかいていきます。
テーマは「KPOP」
【日時・担当者】
14日(日)12:30-
18日(木)21:30-
担当者:渡辺

オススメの理由

札幌新発寒店で大人気のプログラムが佐賀店初登場!!
寒い季節もあったか空間でレッツエンジョイ!レッツダンス!!

