

【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！

2021年11月

ホットプログラムスケジュール

富山店

8日(月)

9日(火)

10日(水)

11日(木)

13日(土)

14日(日)

ホットスタジオ

10:00

10:00

11:00

11:00

12:00

12:00

13:00

13:00

14:00

14:00

15:00

15:00

16:00

16:00

17:00

17:00

18:00

18:00

19:00

19:00

20:00

20:00

21:00

21:00

22:00

22:00

10月25日(月)～ 予約受付開始

友だち登録で 紙が不要!
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック!



友だち登録方法

QRコード・店舗名検索の
2種類で友だち登録ができます

店舗名

ホリデイスポーツクラブ



- 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)

トレーニング 男女参加可能

Coreメイク

⑨16:30～村上

トレーニング

男女参加可能

WDesign ダブル
デザイン

①19:30～森下

トレーニング

男女参加可能

SoundUP

⑧19:30～川端

19:00閉館

トレーニング終了は18:50)

トレーニング

男女参加可能

腹筋 Party

②21:00～岸本

ヨガ

Beat De ヨガ

④21:00～沢井

トレーニング

男女参加可能

HOT
Body Make

⑥21:00～村上

23:00閉館(トレーニング終了は22:50)

ープログラムインフォメーションー

ヨガ系プログラム



**コンディショニング
ヨガ**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

内容 ご自身の体調に合わせた
ポーズを行います

様々なポーズで
身体を整えます



パワーヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

内容 全身の引き締め！

大きな筋肉を刺激し
ダイナミックに動きます



Beat De ヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

内容 ビートに合わせ
ポーズを行います

楽しくポーズを
繰り返しながら
音楽を聴きながら



ナタラジャ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

内容 お腹まわりの引き締め！

ボリウッドダンスと
ヨガの融合プログラム！

トレーニング系プログラム



Coreメイ7

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

内容 お腹周りの引き締め！

コアを刺激して
お腹周りスッキリ！

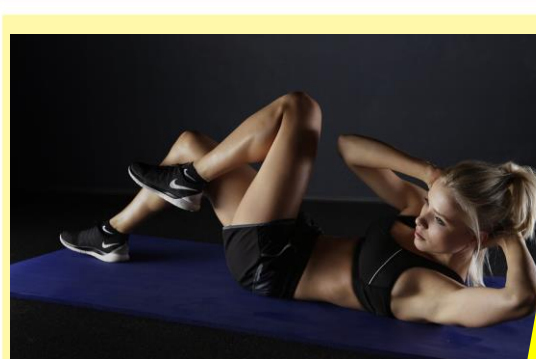


SoundUP

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

内容 軽快なリズムに合わせ
全身シェイプアップ！

アップテンポな音楽と
連続するなめらかな動きで
シェイプアップ！



腹筋 Party

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

内容 お腹周りの引き締め！

あらゆるトレーニングで
気になるお腹を引き締めます！



**HOT
Body Make**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

内容 全身の引き締め！

上半身・お腹・下半身
あなたが気になる部分を
シェイプアップ！

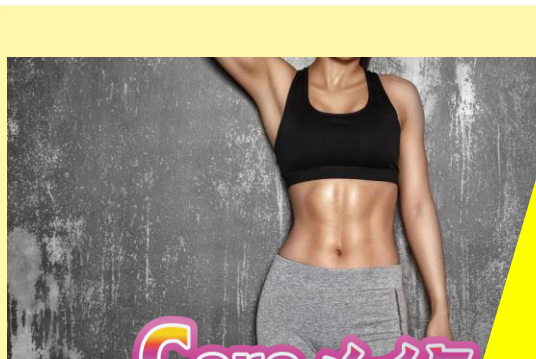


WDesign ダブル
デザイン

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

内容 理想のボディラインへ！

ウエストとヒップを引き締め
理想のボディラインへ！



**Coreメイ7
~腹筋エ디션~**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

内容 お腹周りの引き締め！

この45分であなたのお腹が
劇的に変化します！

持ち物

ヨガマット

ヨガマットをご持参ください。

※レンタル（330円）もございます。ご希望の方はフロントにてスタッフにお声かけください。

※ヨガマットをレンタルされる際は、バスタオルをご持参ください。



動きやすい服装

ヨガウェア、またはお手持ちのTシャツやハーフパンツなどでもOKです。

※ホットスタジオへは、館内シューズを脱いで入室して頂きます。

飲み物

ペットボトルなどフタのついた容器に、常温の水などをご用意ください。

※館内に自動販売機・冷水機もございます。