【Lafua 予約】ご利用のルール

4

6

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。

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。

予約受付のはじまる日時

3

→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。

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。

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。

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

登録は1人1アカウント 2

→予約、登録できるのはご本人様のみです。

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。

予約消化のタイミング

→参加プログラムの開始時刻です。

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。

スマホがない人

→パソコンでもご予約いただけます。

持ち物



ヨガマット

ガマット

約60cm 約170cm 厚み 0.4~0.6c



タオル



水分 (フタ付きの容器)

※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)もございます。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。

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

血行促進

◆美肌効果

◆新陳代謝アップ

◆むくみ解消

◆冷え性改善

老廃物排出

◆デトックス効果

◆肩こり解消

◆体質改善

柔軟性向上

◆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!

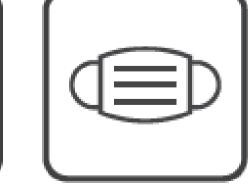
年中冷え性の私には ポカポカして 気持ちよかった!

ヨガはもちろんトレーニング やダンスなどオリジナルクラ スも沢山あり色々楽しめ た!

感染防止対策



開始前の問診



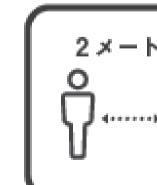
プログラム中

はマスク着用



入退室時の

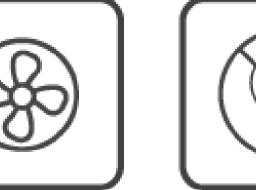
手指消毒











換気システムによる プログラム中 の換気

スタジオ内の 空気の入替え 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。

参加同士の

間隔を確保

2021年11月

ホットイベントプログラムスケジュール

2021年		11 - (
11:00	10日(水)	11日(木)	13日(土)	14日 (日	17日(水	18日(木)	20日(土)	21日(日)	11:00
				5 定員:22名 (マット不要)			10	
12:00				Burn Fig	ht			ほうとエナジ	12:00
				11:45-(45)	甫田			11:45-(45) 関口	
13:00									13:00
14:00		2 女性限定	全 (マット横向き)			7 女性限定	空(マット横向き)		14:00
		ハタ・ヨガ	ポルドブラ			ビューティーヨガ	ポルドブラ		
15:00		14:15-(45) 山田	14:15-(45) 加藤			14:15-(45) 大倉	14:15-(45) 加藤		15:00
		予約受付開	始 10月25日((月)					
16:00			(すべて予約制			ジャンル	ョカ		16:00
			約を受付して 大時にお支払いをお願						
17:00	特典① 7	トットスタジオプログラ	ラムは時間外手数料が	無料で					17:00
		一参加頂けます。				有酸素系	トレーニ	ング系	
18:00		3式ラインをご登録さ リンクをプレゼントい	れている方で2枠参加たします。	した方には					18:00
19:00	1	3 定員:22名 (マット横向き)		19:00 閉愈				19:00 閉館	19:00
	シェイプアップヨガ	K-POP エクササイズ							
20:00	19:15-(45) 大原	19:15-(45) 関口							20:00
					6	8			
21:00					Sound	脂肪燃焼ヨガ			21:00
					20:45-(45)	浦田 20:45-(45) 山田			
		23:00 閉館				23:00 閉館			

<u>一プログラムインフォメーション</u>

















