

【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。温度が高く乾燥せず、お肌にも優しいスタジオです。



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。

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

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ボカボ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

金沢店

15日(月)

16日(火)

17日(水)

18日(木)

20日(土)

10:00		10月25日(月) WEB予約がおススメ! ※フロント清算は予約時をお願いします。			10:00
11:00	男性参加可能 Coreメイ 11:00-(45) 渡邊		男性参加可能 ナタラジ 11:45-(45) 渡邊	マットなし 男性参加可能 フィットボクサー ~HOTVer~ 11:45-(45) 三上	11:00
12:00					12:00
13:00		男性参加可能 J-DANCE YOGA 13:30-(45) 渡邊		Vinyasa Yoga ヴァンヤサ・ヨガ 13:30-(45) 本田	13:00
14:00	男性参加可能 ほっとベーシック 14:15-(45) 渡辺 由貴			男性参加可能 BODY SHAPE 13:15-(45) 三上	14:00
15:00					15:00
16:00	男性参加可能 Mr. Goo	今月も新プログラム登場!  Vinyasa Yoga ヴァンヤサ・ヨガ 呼吸法で保つ、健やかな生活!			16:00
17:00					17:00
18:00	マットなし 男性参加可能 Heat the Kick&Boxing 19:00-(45) 三上	Vinyasa Yoga ヴァンヤサ・ヨガ 19:00-(45) 本田	フローヨガ 19:00-(45) 洲崎	男性参加可能 ほっとベーシック 19:00-(45) 渡辺 由貴	18:00
19:00				マットなし 男性参加可能 フィットボクサー ~HOTVer~ 19:00-(45) 杉岡	19:00
20:00					20:00
21:00					21:00
22:00					22:00
23:00 閉館					

プログラム紹介

基本のポーズを ペースにした 定番ヨガ

ほっとパーシク



自分にあった強度を調整して行うクラス。ヨガの定番のポーズを行い、様々なヨガの効果を引き出します。

◆ むくみ解消 ◆ 内臓機能の向上

ダンスとヨガの融合

J-DANCE YOGA



呼吸に関わるヨガのポーズを行い自律神経を整え身体をリラックスさせていくクラスです。

◆ リラックス効果 ◆ 自律神経改善

流れるポーズで 芯から温める

フローヨガ



様々なヨガのポーズを流れる（フロー）のように行い身体の芯から温め全身を引き締めていきます。

◆ 新陳代謝アップ ◆ 体調改善

全身運動で シェイプアップ！

BODY SHAPE



前半は体を程よく動かし、筋肉をほぐします。後半はハイテンションな音楽でシェイプアップしていきます。

◆ 全身筋力向上 ◆ シェイプアップ

インドの踊り「ボリウッドダンス」 とヨガの融合

ナタラージャ



軽快な音楽に合わせて身体を動かし、ウエスト周りの熱を上げるダンスとヨガのポーズを融合させよりくびれた身体を手に入れます。

◆ ウエスト引き締め ◆ 筋力向上

ホットでも ちょうどいい運動！

フィータボディ〜HOTver〜



上半身・下半身・全身をちょうどよく動かしていきます。暖かい環境で気持ちよく身体を動かさせます。

◆ 全身筋力向上 ◆ 関節可動域の向上

インナーマッスルを刺激！

Coreメイク



体の中心（コア）を使ってカラダを動かし、ホットの環境で行うことで、最速でお腹周りのシェイプアップを行うクラスです。

◆ 冷え性改善 ◆ 体幹強化

エネルギーに パンチ&キック！

Heat the
Kick&Boxing



シンプルなパンチ&キック動作で身体を引き締めていきます。エネルギーに動いていきます。

◆ 全身引き締め ◆ 新陳代謝アップ

呼吸法で保つ 健やかな生活

ヴィンヤサヨガ



呼吸とポーズをシンクロし動的なポーズを行うことで心身を整えていきます。

◆ ストレス発散 ◆ 運動不足解消

ホットで期待できる効果

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

PICK UPプログラム



Vinyasa Yoga
ヴィンヤサ・ヨガ



11月新プログラム ヴィンヤサヨガ！

近代スタイルのヨガ。呼吸法とポーズがシンクロし動的なポーズを行うことで頭が徐々にクリアになり瞑想的な状態へと導かれます。
ストレス発散や運動不足にオススメです！

開催日時：11月16日（火）19：00～ 11月18日（木）13：30～

担当：本田インストラクター