

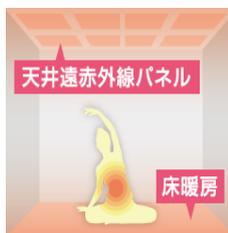
## 【Lafua 予約】ご利用のルール

- 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

- |             |             |              |              |
|-------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>発汗作用</b> | <b>血行促進</b> | <b>老廃物排出</b> | <b>柔軟性向上</b> |
| ◆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

2日(火) 4日(木) 6日(土) 10日(水) 13日(土) 14日(日) 17日(水) 20日(土)

## Lafua スタジオ

10:00							
11:00		リンパケアヨガ 10:45-(45) 内田		Sun&Moon 10:45-(45) 柴田	"Holy Day" 11:00-(45) 田邊		
12:00			SoundUP 11:30-(45) 野妻				
13:00	姿勢改善ヨガ 13:00-(45) 黒石	"美活ヨガ" 12:30-(45) 内田		骨盤調整ヨガ 13:00-(45) 黒石			姿勢改善ヨガ 13:00-(45) 黒石
14:00							
15:00							



## ホットスタジオイベント 11月受付開始!

自分に合ったプログラムを見つけよう!

19:00			SoundUP 19:15-(45) 門林			癒されアロマ 19:15-(45) 内田	
20:00							
21:00	まったり フローヨガ 20:45-(45) 内田	"ヴィンヤサ フロー" 21:15-(45) 内田					
22:00							

定員: 12名

23:00 閉館

予約・申込受付開始

10月25日(月) ※先着順

ご予約はWEB予約サイトからの予約となります。

※フロントでご予約・清算もできます。

参加料

税込  
¥

500

一般: ¥1,500 (税込)

# — プ ロ グ ラ ム イ ン フ ォ メ ー シ ョ ン —

## ヨガ・ストレッチ系プログラム



癒されアロマ

アロマの香りのなかで45分、ヨガを行います。  
カラダやココロを緩めたい方、オススメのプログラムです。

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 17日(水)19:15- 担当者: 内田



Sun&Moon

5色のライティングでまるで1日の流れを表現したようなヨガ。  
パワー系からリラックス系まであらゆるヨガを行います。

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 13日(土)10:45- 担当者: 柴田



“美活ヨガ”

ベーシックなポーズをとり、内側や外側からも全身を鍛えていきます。  
免疫力を高めて、毎日笑顔で過ごせるカラダをつつていきましょう!

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 6日(火)12:30- 担当者: 内田



骨盤調整ヨガ

骨盤周りの筋肉を刺激しながらポーズを行い、  
しっかりとゆがみを調整していきます。

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 13日(土)13:00- 担当者: 黒石



まったり  
フローヨガ

立ちポーズはなく、「まったりしっくり」と身体に効かせます。  
初めての方でも参加しやすい内容です。

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 2日(火)20:45- 担当者: 内田



リンパケアヨガ

老廃物の溜まりやすいリンパ節を刺激するポーズを行います。  
血行促進、代謝・筋力・免疫力UP効果もあるプログラムです。

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 6日(土)10:30- 担当者: 内田



姿勢改善ヨガ

この機会に自分自身の姿勢を見直そう!  
ヨガのポーズで姿勢改善!!

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 4日(木)13:00- 担当者: 黒石  
20日(土)13:00- 担当者: 黒石



SoundUP

洋楽に合わせて心も体もリリリ  
で楽しみながらシェイプアップしましょう。

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 10日(水)11:30- 担当者: 野妻  
10日(水)19:15- 担当者: 門林

## PICKUP プ ロ グ ラ ム



“ヴィンヤサ  
フロー”

### 【プログラム内容】

太陽礼拝をベースに呼吸とポーズを連続的に行います。ダイナミックなポーズを多く繰り返し、筋力UPと脂肪燃焼を促します。

### 【日時・担当者】

4日(木)21:15-  
担当者: 内田



“Holy Day”

### 【プログラム説明】

筋力up、脂肪燃焼、リラゼーションの全てを45分で味わうことのできる新感覚エクササイズ。

### 【日時・担当者】

14日(日)11:00-  
担当者: 田邊