

【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

- ◆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

※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！

7土

9月(祝)

10火

11水

12木

13~16
夏季特別休館

1F L a f u a スタジオ

全店ヨガ集客No1実績！村山の

スローヴィンヤサ
yoga

11:30-(45) 村山

常温

梅林店美背筋代表！とも子の

Hot FLORIC

11:30-(45) とも子

男性可

全店ヨガ集客No1実績！村山の

Relax yoga

11:30-(45) 村山

滝汗マチガイナシ！荒巻の

SoundUP

11:30-(45) 荒巻

JWI全国大会最終選考者！金子の

Latin Dance

12:45-(45) 金子

マット不要
常温

全店腹筋プログラム1位！竹内の

Coreメイク

13:15-(45) 竹内

常温

ヨガ指導歴17年！松本の

Stylish yoga

13:30-(45) 松本

美尻とくびれ量産します！酒井の

WDesign ダブルデザイン

13:15-(45) 酒井

マット不要
常温

店長
おすすめ!!

開催期間：8/7(土)~8/12(木)

常温プログラム

☆こんなひとにおススメ☆
・暑いのが苦手な方！
・昔に参加して断念して経験がある方！
・ホットスタジオの内容が気になる方！
・スタジオとは違う空間を味わいたい方！
・少人数で集中したい方！

： ヨガ系

： 筋トレ系

： 有酸素

定員
22名
14名

●プログラムは全て予約制となっています（会員500円/休会者1,000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）

予約・申込受付開始
7月25日(日)※先着順

RYT200取得！とも子の

Sun&Moon

20:00-(45) とも子

男性可

アロマセラピー1級取得！とも子の

時の香り

20:30-(45) とも子

美尻とくびれ量産シマス！荒巻の

WDesign ダブルデザイン

21:30-(45) 荒巻

マット不要

Coreメイク

21:30-(45) 山田

男性可

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

Relax yoga

元全店ヨガ集客
1位の実績

座りながらのポーズを中心に、疲労回復やむくみ解消を目指していくヨガです。初めての方や体力に自身がない方でも大丈夫です。

運動強度 ★★☆☆☆

時 間 45分間

時間 火曜日 11:30- 担当者: 村山

Sun&Moon

全米ヨガアライアンス取得

朝日が昇り、日が沈むまでを表現していきます！心地よく汗がかけます！ライティング、音楽を楽しんでいきましょう！

運動強度 ★★☆☆☆

時 間 45分間

時間 水曜日20:00- 担当者: とも子

Stylish yoga

ヨガ指導歴17年！

太陽礼拝をベースにおこないます！音楽の世界観に没頭しながらヨガを存分に楽しんでもらいたいです！

運動強度 ★★☆☆☆

時 間 45分間

時間 火曜日 13:30- 担当者: 松本

時の香り

アロマインテグリー1級の取得

季節やテーマに合わせてアロマをブレンドしヨガの動きとの相乗効果を高めます。ヨガの動きと香りを楽しんでいきましょう！

運動強度 ★★☆☆☆

時 間 45分間

時間 木曜日 20:30- 担当者: とも子

有 酸 素 系 プ ロ グ ラ ム

スローヴィンヤサ yoga

元全店ヨガ集客
1位の実績

座りながらのポーズを中心に、疲労回復やむくみ解消を目指していくヨガです。初めての方や体力に自身がない方でも大丈夫です。

運動強度 ★★☆☆☆

時 間 45分間

時間 土曜日 11:30- 担当者: 村山

Latin Dance

JWI全国大会最終戦後者！

サルサをメインに情熱的に表現してみよう！誰もが知っている曲を使って踊ります！

運動強度 ★★☆☆☆

時 間 45分間

時間 土曜日12:45- 担当者: 金子

Dance move

ダンス歴32年！

ダンスの基本アイソレーションとストレッチをおこない後半は短い曲で踊っていきます！

運動強度 ★★☆☆☆

時 間 45分間

時間 木曜日 19:00- 担当者: 中村

筋 ト レ 系 プ ロ グ ラ ム

FLORIC フローリック

梅林店美背筋力アップ
インストラクター1位の実績

流れる動き（フロー）でしっかりと筋肉を動かし、固める動き（アイソメトリック）で身体を引き締める新感覚プログラムです。

運動強度 ★★☆☆☆

時 間 45分間

時間 月曜日11:30- 担当者: とも子

Coreメイク

腹筋トレーニング
全店5位の実績

身体の体幹部分を鍛えるプログラムです。姿勢改善にも効果的な内容で構成されています。

運動強度 ★★☆☆☆

時 間 45分間

時間 月曜日13:15- 担当者: 竹内
土曜日21:30- 担当者: 山田

WDesign

新登場
ウエスト&ヒップ引き締めプログラム

ウエスト！ヒップ！滝汗！女性らしいボディラインをつくるクビレとヒップラインをダブルで目指します。※マット不要

運動強度 ★★☆☆☆

時 間 45分間

時間 水曜日13:15- 担当者: 酒井
水曜日21:30- 担当者: 荒巻

SoundUP

滝汗マママチャイナ

アップテンポの音楽となめらかな動きでシェイプアップ

運動強度 ★★☆☆☆

時 間 45分間

時間 木曜日11:30- 担当者: 荒巻

P I C K U P プ ロ グ ラ ム

新登場

ウエスト&ヒップ引き締めプログラム

WDesign

ダブルデザイン

ヨガマット！

【プログラム説明】
ウエスト！ヒップ！滝汗！
女性らしいボディラインをつくる
クビレとヒップラインをダブルで目指します。
※マット不要
【日時・担当者】
水曜日 13:15- 担当: 酒井
水曜日 21:30- 担当: 荒巻

FLORIC フローリック

【プログラム説明】
流れる動きと固める動きで
全身を鍛え上げます。
男女とも美しいシルエットを作ります。
※マット不要
【日時・担当者】
月曜日 11:30- 担当者: とも子

オススメの理由

ポスターのような体型って憧れますよね。
女性なら誰もが羨むボン・キュッ・ボン★
汗をかきながら身体を引き締めますので一石二鳥！



オススメの理由

流れる動きと固める動きで筋肉を動かし
全身の筋肉をしなやかにします！
男性も参加できますのでまだ

