

## 【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><br>◆美肌効果<br>◆むくみ解消 | <b>血行促進</b><br>◆新陳代謝アップ<br>◆冷え性改善 | <b>老廃物排出</b><br>◆デトックス効果<br>◆体質改善 | <b>柔軟性向上</b><br>◆肩こり解消<br>◆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



<b>レッド</b> 情熱、生命力 エネルギー、活力	<b>ブルー</b> 鎮静、抑制 自律、リラックス	<b>イエロー</b> 希望、輝き ユーモア、楽しさ	<b>グリーン</b> 安らぎ、調和 バランス、成長
----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

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分間があつという間に感じた！

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・オリジナル企画スケジュール 大分店

8日 (月)

9日 (火)

10日 (水)

11日 (木)

2F Lafua スタジオ

10:00			
11:00	<b>パワーヨガ</b> 11:15-(45) 藤野		<b>ボディメイク</b> (脚・上半身) 11:30-(45) 吉谷
12:00			
13:00		<b>Coreメイク</b> 12:45-(45) 安部	マット不要 <b>フイタボディ</b> ~HOTver~ 13:15-(45) 佐伯
14:00			<b>Holy Day</b> 14:15-(45) 渡邊
15:00			<b>ほっとベーシック</b> 15:15-(45) 原
16:00			

開催期間：11/8 (月) ~11/11(木)



- : ヨガ系
- : 筋トレ系
- : 有酸素系

マット不要  
女性限定

- 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)

10月25日(月)  
予約・申込受付開始

20:00	<b>WDesign</b> ダブルデザイン 20:00-(45) 佐伯	<b>Holy Day</b> 20:00-(45) 渡邊	<b>ボディメイク</b> (脚・上半身) 20:00-(45) 川畑
21:00		<b>Sun&amp;Moon</b> 21:00-(45) 原	
22:00			<b>定員 19名</b>

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



**ほっとベーシック**

ヨガの基本的なポーズを行います。  
座位・立位、バランスよく楽しむことができます。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

時間 10日(水)15:15- 担当者：原



**Sun&Moon**

朝日のような力強い動きから静かな月のようなフレッシュのポーズまで幅広くおこないます。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

時間 10日(水)21:00- 担当者：原



**パワーヨガ**

カラダの大きな筋肉をしっかり使いダイナミックに動いて行きます。

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 8日(月)11:15- 担当者：藤野

## 筋トレ系プログラム



**ボディメイク** (脚・上半)

自重トレーニングと音楽をあわせたエクササイズ！  
脚と上半身をメインに引き締めていきます。

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 11日(木)11:30- 担当者：吉谷  
11日(木)20:00- 担当者：川畑



**女性限定**

**WDesign**

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 8日(月)20:00- 担当者：佐伯



**Coreメイク**

ウエストまわりを引き締めるピラティス系ヨガ。  
ホットの環境で最短にお腹まわりを引き締めるクラスです。

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 9日(火)12:45- 担当者：安部

## PICKUP プ ロ グ ラ ム



【プログラム内容】  
スタジオで行っているフィータボディを  
ホットスタジオバージョンにして実施します。  
ご自身に合わせて「ちょうどいい」動きで  
無理なく身体を動かして行きます。

【日時・担当者】  
10日(水) 13:15- 担当者：佐伯



【プログラム内容】  
ホリデーの1日をホットの空間で！  
筋力UP、脂肪燃焼、リラクゼーションの  
全てを45分間で味わう事の出来る  
新感覚プログラム！！

【日時・担当者】  
9日(火) 20:00- 担当者：渡邊  
11日(木) 14:15- 担当者：渡邊

### オススメの理由

シンプルな動きをゆっくり行うので誰でも出来る！  
また暖かい空間で大きく動かす動作は  
より身体の柔軟性や可動域を高めて行きます。  
スタジオでは味わえない達成感・爽快感を味わう事間違いなし！！



### オススメの理由

45分間の中で筋力トレーニング、有酸素運動、  
リラクゼーションの順番で行います。  
トレーニング効果を高める順番で  
最後はリラックスして1日を締めくくりましょう！

