

# 【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**  
→スケジュール公開と同時に予約できるようになります。(月により異なります)
  - 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
- 重要** 場所の移動は開始 2 時間前までです。

## 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

# ホットプログラムスケジュール

大野城店

11/13 (土)

11/14 (日)

11/15 (月)

11/16 (火)

11/17 (水)

11/18 (木)

## 2F Lafua スタジオ

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ヨガ

### 美活ヨガ

12:00~(45) 来見田

ヨガ

### 骨盤調整ヨガ

12:00~(45) 金子

トレーニング

### Holy Day

13:00~(45) 大塚

有酸素

### FLORIC<sup>HOT</sup> Edition

13:00~(45) 鶴田

有酸素

### SoundUP

12:45~(45) 長田

## 店頭でも申込可能!

※申込時に現金精算となります。

# ホットスタジオはヨガだけじゃない!

多様なジャンルであなただけに合ったホットな時間を♪

開催期間：11/13 (土) ~11/18(木)

- 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)

予約・申込受付開始  
10月25日(土)※先着順

19:00 閉館

ヨガ

### シェイプアップヨガ

20:00~(45) 大崎

トレーニング

### お腹すっきり ピラティス

20:00~(45) 松島

## 定員

定員

# 20名

23:00 閉館

23:00 閉館

