

【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。



1670万色のカラーライティングで空間を演出



情熱、生命力
エネルギー、活力



鎮静、抑制
自律、リラックス



希望、輝き
ユーモア、楽し



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。

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

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

八幡西店

11日(木)

13日(土)

15日(月)

16日(火)

17日(水)

18日(木)

2F Lafuaスタジオ

10:00						10:00
11:00						11:00
12:00					レベル ★★★★★ Sun&Moon 11:45 (平野) 1日の流れをヨガで表現していく。 「目覚め・覚醒・燃焼・静寂」の4つのパートで 立ちポーズと座位のポーズを組み合わせたヨガ。	12:00
13:00				男性参加 OK レベル ★★★★★ Kick & Boxing 13:00 (高橋) パンチだけでは満足できない！ Kick Boxをホットで行い滝汗を目指します シューズ・マットは不要です！		13:00
14:00	男性参加 OK レベル ★☆☆☆☆ とろけるストレッチ 14:15 (森) コリ固まった体を、まるで体が溶けていく ような感覚になるように力を抜き、体の 重さを利用してストレッチを行います。	男性参加 OK レベル ★★★★★ Full Body Make 14:15 (今堀) 「筋トレ」×「脂肪燃焼」を組み合わせた 至極の45分間！ 達成感、充実感 高揚感を演出！ やみつき間違いなし！	レベル ★★★★★ Holy Day 14:15 (八木) 筋力アップ・脂肪燃焼・リラックス 全てを45分間で味わうことのできる 新感覚エクササイズ♪	レベル ★★★☆☆ Dance Workout 14:15 (江藤) 「ダンス」と「ワークアウト」の融合！ 音楽との一体感を感じ、楽しみながら 動ける今回イチオシのの新プログラム♪	レベル ★☆☆☆☆ 時の香り 14:15 (森) 絶妙にブレンドされたアロマの 香りを感じながら、香り・色・ポーズで 季節による不調を解消していきます。	14:00
15:00						15:00
16:00	ヨガ系 筋トレ系 有酸素系 癒し系 定員 18名 FAT★BURN Full Body Make 時の香り Sun&Moon とろける ストレッチ 17名 Hot FLORIC Holy Day Dance Workout 9名 Kick & Boxing			予約・申込受付 開始 10月25日(月) ※先着順 便利で簡単なWEB予約システムスタート 予約・お申し込みは専用 WEBサイトからとなります。 ※スマホ・パソコンをお持ちでない方も店頭でお申込み頂けます。		16:00
17:00						17:00
18:00	●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			Kick & Boxing 11月の おすすめ プログラム 16日(火) 13:00- 18日(木) 20:30- 男性 参加可能 とろけるストレッチ 11日(木) 14:15-		18:00
19:00						19:00
20:00		レベル ★★★★★ Holy Day 20:30 (八木) 筋力アップ・脂肪燃焼・リラックス 全てを45分間で味わうことのできる 新感覚エクササイズ♪	レベル ★★★★★☆ Hot FLORIC 20:30 (森) 流れる動き「フロー」と、固める動き 「アイソメトリック」で筋肉を使い、 大人気ファーストシリーズで実施♪	男性参加 OK レベル ★★★★★ FAT★BURN 20:30 (今堀) 「脂肪燃焼」だけに特化した究極の 45分間！ 「痩せたい！」そんな願いを 叶える為に…Let's Try! Let's Enjoy!	男性参加 OK レベル ★★★★★ Kick & Boxing 20:30 (高橋) パンチだけでは満足できない！ Kick Boxをホットで行い滝汗を目指します シューズ・マットは不要です！	20:00
21:00						21:00

23:00 閉館

— プログラムインフォメーション —

ヨガ系

トレーニング系

時の香り



アロマの香りに癒されて

絶妙にブレンドされたアロマと座位中心のヨガ

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

時間 女性限定 18日(木) 14:15-

Sun&Moon



心休まるひと時を...

朝日のような力強い動きから静かな月のようなリ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 女性限定 17日(水) 11:45-

Full Body Make



達成感！充実感！

達成感！充実感！満足感！やみつき間違いなし！

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 男性 13日(土) 14:15-
参加可能

有酸素系

癒し系

Hot FLORIC



カラダの内側から燃やす

流れる動きと固める動きでカラダ引き締め！

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 女性限定 15日(月) 20:30-

Dance Workout



楽しみながら動く

「ダンス」と「ワークアウト」の融合！音楽との一体感を感じ、楽しみながら動けます♪

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 女性限定 17日(水) 14:15-

とろけるストレッチ



全身リフレッシュ！

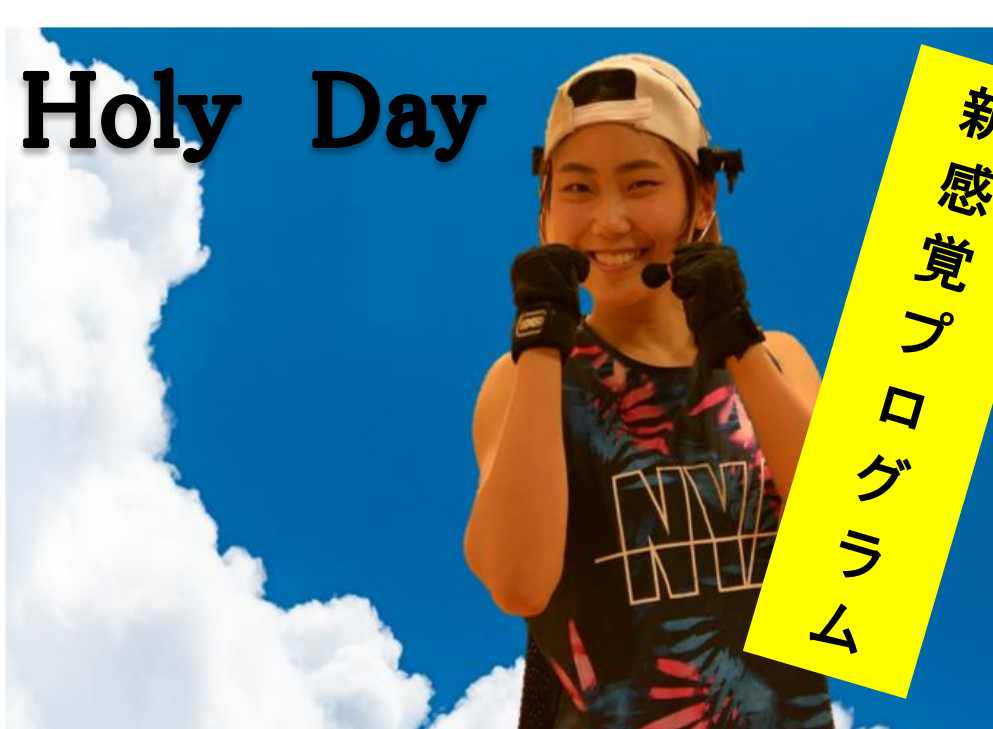
体の重さを利用してコリ固まった体全身をストレッチします。

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 女性限定 11日(木) 14:15-

有酸素系

Holy Day



新感覚プログラム

「筋力アップ」「有酸素」「リラックス」45分間で全てを感じる新感覚プログラム！

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 女性限定 13日(土) 15日(月) 20:30- 14:15-

Kick & Boxing



超激汗プログラム！

パンチだけでは満足できない！キックも含めた45分で滝汗を目指します！！

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 男性 16日(火) 18日(木) 13:00- 20:30-
参加可能

FAT☆BURN



滝汗ーサーッーを体験！

脂肪燃焼だけに特化した究極の45分間！

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 男性 17日(水) 20:30-
参加可能