

## 【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です！

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！

	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)
10:00	<b>時の香り</b> 10:00 - (45) 北島		<b>オーシャンブルー</b> ~波を感じるヨガ~ 10:00 - (45) 数馬	<b>ほっとパーシク</b> 10:00 - (45) 木村	<b>時の香り</b> 10:00 - (45) 北島		<b>陰ヨガ</b> 10:00 - (60) 畠山
11:00							
12:00		<b>ほっとエナジー</b> 11:30 - (60) 木村		<b>秋のヨガ つきかげ</b> 11:30 - (45) 北島		<b>Sun&amp;Moon</b> 11:30 - (45) 佐々木斗	
13:00	<b>オーシャンブルー</b> ~波を感じるヨガ~ 13:15 - (45) 畠山						
14:00							
15:00	<p><b>時の香りのアロマ</b></p>  <p>心地よく目覚めさせる 清々しい香り 《ブレンド》 レモン・ペパーミント ローズマリー・パイン</p> <p><b>【ウェイクアップ】</b></p>		<p>■ : ヨガ系 ■ : 筋トレ系</p> <p>定員<b>14</b>名 ※ナタラージャのみ定員11名</p>				
16:00							
17:00							
18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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)</li> <li>※WEB予約、もしくは店頭予約となります。(TEL予約での受付は終了いたしました)</li> <li>●プログラム開始5分前までにご入室下さい。</li> <li>●ドリンクやヨガマットをご持参ください (ヨガマットは無料レンタルもごさいます)</li> </ul>		<p>予約・申込受付開始 <b>10月25日</b>(月)※着順</p>				
19:00	<b>パワーヨガ</b> 19:00 - (45) 数馬	<b>ファットバーン</b> 19:00 - (45) 斎藤	<b>Sun&amp;Moon</b> 19:00 - (45) 佐々木斗	<b>ナタラージャ</b> 19:00 - (45) 中谷	<b>陰ヨガ</b> 19:00 - (60) 畠山	<b>秋のヨガ つきかげ</b> 19:00 - (45) 新保	
20:00							
21:00			<b>SoundUP</b> 20:45 - (45) 染野	<b>時の香り</b> 20:45 - (45) 新保			<b>SoundUP</b> 20:45 - (45) 染野
22:00							

WEB予約が  
オススメ!

# — プ ロ グ ラ ム イ ン フ ォ メ ー シ ョ ン —

## ヨ ガ 系 プ ロ グ ラ ム



ヨガの定番ポーズを自身のペースで動ける

**ほっとパーシク**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

自分にあった強度を調整して行うクラス。ヨガの定番のポーズを行い、様々なヨガの効果を引き出します。



アロマの香りに癒されて

**時の香り**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

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・ポーズで身体に良い効能を高めて、季節の不調を解消します。



世界観を楽しめる

**Sun&Moon**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

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。



様々なポーズで効果を引き出す

**ほっとエネルギー**

運動強度 ★★★★★ 時間 60分間

立ったポーズを中心に全身の筋肉を使いながらシェイプアップを目指します。ボディメイク効果が期待できます。



新感覚プログラム!

**フタロツキ**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

軽快な音楽に合わせて、体幹を動かすことでウエストまわりに特化したダンスと、ヨガの融合で、よりくびれたスリムな身体を手に入れます。



波の音の中心地で心地の良い時間を

**ホーションブルー**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

波のように揺れながらポーズをとり、徐々に可動域を広げていきます。心身のリフレッシュ効果も期待できます。



カラダの不調を回復させる

**秋のヨガ つきかげ**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

夏にたまった疲れ・不調を回復させる為に、ゆったりポーズをとり自律神経を回復させ鬱々とした気分を和らげていきます。



寝た状態でリラックスしながら

**癒しの空間**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

45分間仰向けの状態で、リラックスしながらポーズをとっていきます。柔軟性や身体への負担が不安な方にもオススメです。

## 筋 ト レ 系 プ ロ グ ラ ム



気になる部位の脂肪燃焼!

**ファットバーン**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

ホットな空間で自重トレーニングを行うプログラム。今までにない「発汗」と「トレーニング効果」を実感できます!



身体も心も高揚させる

**SoundUP**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

音楽に合わせて流れるような動きと自重エクササイズを融合させたホリデイオリジナル新感覚エクササイズ。

## 感 染 防 止 対 策



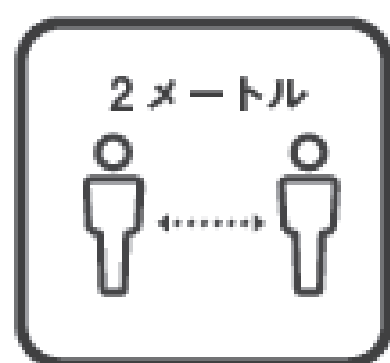
開始前の問診



プログラム中はマスク着用



入退室時の手指消毒



参加同士の間隔を確保



プログラム中の換気