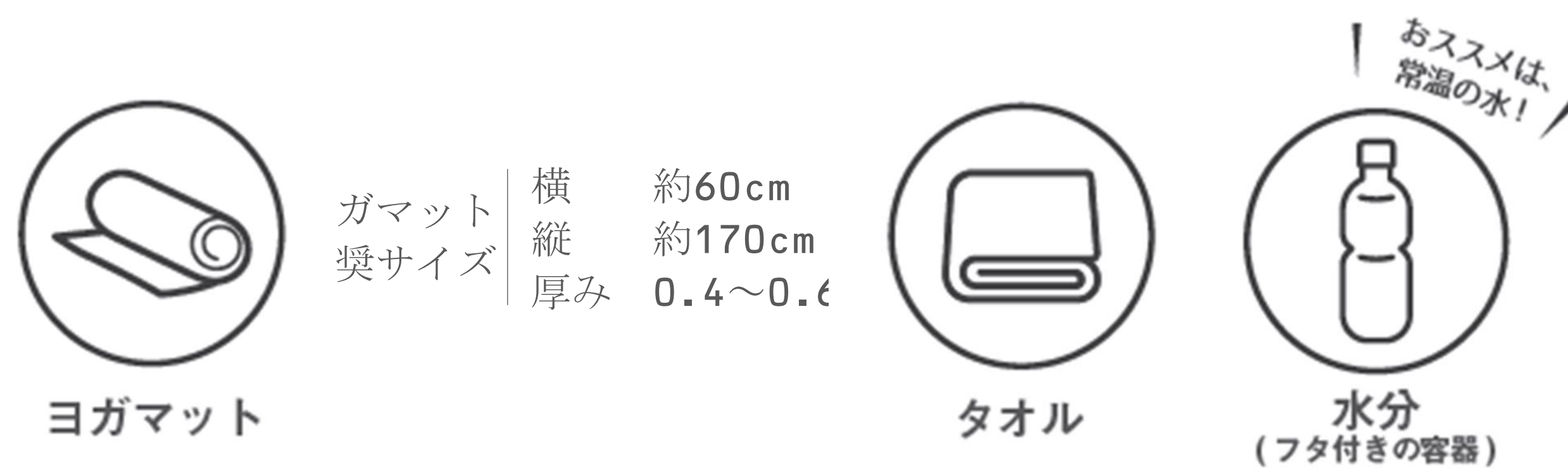


【Lafua 予約】ご利用のルール

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		

持ち物

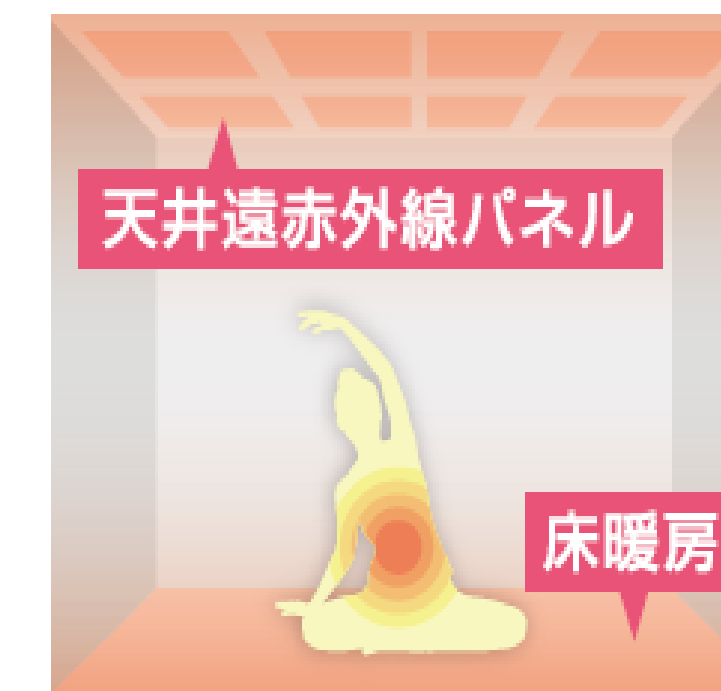


※ウェアは、ヨガウェアまたは通気性の高いTシャツ、ハーフパンツなどでご参加ください。
※ヨガマットはレンタル（330円）もごさいます。レンタルマットをご利用になる場合は、マットの上にご自身のラグまたはバスタオルを敷いてご利用ください。
※ホットスタジオへは、館内シューズを脱いで入室していただきます。
※館内に自動販売機・冷水機もごさいます。

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のどこにいてもカラダの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

老廃物排出

◆デトックス効果

◆体質改善

血行促進

◆新陳代謝アップ

◆冷え性改善

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

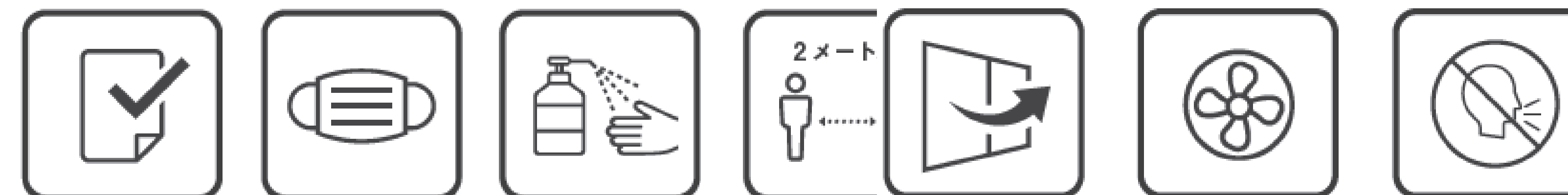
激しくないのに
汗がかけて気持ちいい！

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！

ヨガはもちろんトレーニング
やダンスなどオリジナルクラスも
沢山あり色々楽しめた！

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
換気システムによる空気の入替え
スタジオ内の会話は禁止

皆様に安心してご利用いただけるよう、最高レベルの感染対策を実施しております。

2021年11月

ホットイベントプログラムスケジュール

	4日(木)	6日(土)	8日(月)	10日(水)	13日(土)	14日(日)	16日(火)	18日(木)	20日(土)	
10:00						男性参加可能				10:00
	リンパ リラックスヨガ	肩こり解消ヨガ	骨盤ヨガ			SoundUP		リンパ リラックスヨガ	朝ヨガ	
11:00	10:30-(45) 澤田	10:30-(45) 金澤	10:30-(45) 金澤			10:30-(45) 加藤		10:30-(45) 加藤	10:30-(45) 金澤	11:00
						※バスタオル持参				
12:00	アロマヨガ			Sun&Moon	ほっとエネルギー	男性参加可能	男性参加可能 Hot FLORIC VER.3			12:00
	12:00-(45) 澤田			12:00-(45) 加藤	12:00-(45) 金澤		12:00-(45) 加藤			
13:00						男性参加可能 リンパ リラックスヨガ		ヴィンヤサヨガ		13:00
		免疫を上げる 昼ヨガ		体の疲れをスッキリ 安眠ヨガ	アロマヨガ	13:00-(45) 加藤	リンパ リラックスヨガ	13:00-(45) 青柳		
14:00		13:30-(45) 金澤		13:30-(45) 金澤	13:30-(45) 両方	※バスタオル持参	13:30-(45) 澤田			14:00
			癒しの空間							
15:00			14:15-(45) 加藤							15:00
16:00	予約受付開始 10月25日(月) ご予約はWEB予約サイトからのご予約となります。 スマホ、パソコンがない場合、店頭での申し込みも可能です。 ※10月のホットスタジオプログラムは時間外手数料が無料でご参加頂けます。					ジャンル	ヨガ系			16:00
17:00						有酸素系	トレーニング系			17:00
18:00										18:00
19:00	男性参加可能 フィータボディ	骨盤ヨガ	脂肪燃焼ヨガ	リンパ リラックスヨガ	男性参加可能 Hot FLORIC VER.2	19:00 閉館	腸活ヨガ	アロマヨガ	肩こり解消ヨガ	19:00
	19:00-(45) 時田	19:00-(45) 金澤	19:00-(45) 金澤	19:00-(45) 澤田	19:00-(45) 澤田		19:00-(45) 金澤	19:00-(45) 澤田	19:00-(45) 金澤	
20:00	定員:10名	男性参加可能					男性参加可能		男性参加可能	20:00
		FAT BURN	体の疲れをスッキリ 安眠ヨガ	アロマヨガ	ヴィンヤサヨガ		フィータボディ	癒しの空間	FAT BURN	
21:00		20:30-(45) 大西	20:30-(45) 金澤	20:30-(45) 両方	20:30-(45) 金澤		20:30-(45) 時田	20:30-(45) 両方	20:30-(45) 大西	21:00
		定員:10名					定員:10名		定員:10名	
22:00										22:00
	23:00 閉館				23:00 閉館					

11月プログラムのご案内



FAT BURN

「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 Enjoy！Let's Try!



腸活ヨガ

内臓にアプローチをかけるポーズを取り、
便秘改善や免疫力UPに繋がっていきます。



免疫を上げる昼ヨガ

主要リンパ節に触れ、リンパの流れを促します。
・腸を温め活性化するポーズで、腸からも免疫力にアプローチしていきます。
・最後は長めに休めます。「がっつり動き、たっぷり休む」メリハリつけて切り替えることで、自己回復力を高めます。



朝ヨガ

のびのびと動いて体をスッキリ目覚めさせていきます。
気持ちよく呼吸を入れて、背中を伸ばして、捻って、丸めて
バランスをとって。自律神経を調整し、
気持ちを前向きにしてくれます。



脂肪燃焼ヨガ

脂肪燃焼効率を高めるためのヨガポーズを中心としたク
ラス。ダイエットや減量を目指す方におススメ！



リンパリラックス ヨガ

セルフマッサージやヨガの動きでリンパの流れを促し、
身体の中の老廃物やウイルスを排出して免疫力UPに繋が
ます。
終了後の身体のスッキリ感をぜひ体感して下さい♪