【Lafua 予約】ご利用のルール

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。

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。

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。

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。

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。

予約消化のタイミング

→参加プログラムの開始時刻です。

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。

予約可能時間外の予約

スマホがない人

→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。

参加場所はご自身で指定

→予約時にご希望の場所を選択 して下さい。

4

6

→パソコンでもご予約いただけます。

店頭での精算が可能

3

5

9

→フロントにて精算した後、 予約可能となります。※Lafua のみ

カラダの温め方にこだわったW温熱仕様

ホットプログラムのココがイイ!

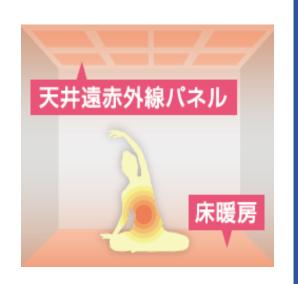
天井からの遠赤外線パネルヒーターと床からの冷気

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

血行促進

老廃物排出

柔軟性向上

◆美肌効果

◆新陳代謝アップ

◆デトックス効果

◆肩こり解消

◆むくみ解消

◆冷え性改善

◆体質改善

◆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



エネルギー、活力

情熱、生命力 鎮静、抑制



自律、リラックス



希望、輝き

ユーモア、楽しさ



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!

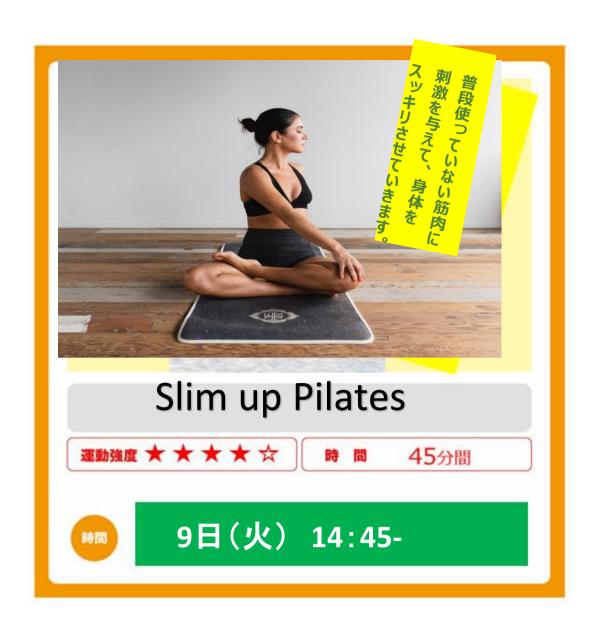
年中冷え性の私には ポカポカして気持ちよかった! ヨガはもちろんトレーニングやダンスなど ヨガ以外のオリジナルクラスも 沢山あり色々楽しめた!



ープログラムインフォメーションー

店長オススメ プログラム





筋トレ系プログラム







PICKUPプログラム



【プログラム内容】

40秒トレーニング20秒レストを繰り返します。 実施中の消費カロリーは普通ですが 実施後24時間、脂肪が燃え続ける アフターバーン効果あり! 【日時・担当者】

16日(火)20:45- 担当者:福島



【プログラム説明】

今回は自重トレーニングだけでなく 股関節をほぐし、身体の機能改善を 行う内容になります。

【日時·担当者】 15日(月)20:45- 担当者:石田

オススメの理由

リバウンドを防ぐ為には、筋肉量を増やすことが大切! 有酸素だけで、痩せたら、筋肉量も減っているので リバウンドしやすいかも...

筋肉量を増やしながら、正しくエクササイズ!



オススメの理由

ポスターのような体型って憧れますよね。女性なら誰もが 羨むボン・キュッ・ボン★汗をかきながら身体を引き締めま すので一石二鳥!ズボラなあなたにピッタリです♪

