

- 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 | 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



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！

2021年11月

ホットプログラムスケジュール

清水店

7日(日)

8日(月)

9日(火)

10日(水)

11日(木)

13日(土)

2F L a f u a スタジオ

開催期間：11/7(日)～11/13(土)

ゆったり
ストレッチ

11:30-(45)外岡

アロマヨガ

13:30-(45)長坂

リズムde体幹

14:15-(45)渡辺

HOTカーニバル

13:00-(45)外岡

Coreトレ

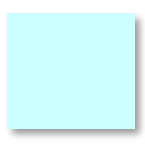
15:30-(45)外岡



： ヨガ系



： 筋トレ系



： 有酸素系

定員

18名

予約・申込受付開始

10月25日(月)※先着順

- 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）
- ヨガ系プログラム（アロマヨガ・Flowストレッチ・ゆったりストレッチ）とCoreトレ・美尻トレーニングは ヨガマットが必要

19:00 閉館

HIT
BOXING

19:30-(45)齋藤

~~SUMMER STYLE~~
~~POSING MIX~~

19:30-(45)武藤

Flowストレッチ

19:30-(45)長坂

Feel Special

20:45-(45)小池

美尻
トレーニング

20:45-(45)山田

アロマヨガ

20:45-(45)長坂

BOOT CAMP
～Active～

20:45-(45)矢坂

23:00 閉館

— プ ロ グ ラ ム イ ン フ ォ メ ー シ ョ ン —

有 酸 素 系 プ ロ グ ラ ム



リズムde体幹

運動強度★★★★☆ 時間 45分間

男女参加可能

時間 月曜日14:15～ 担当:渡辺



Feel Special

運動強度★★★★☆ 時間 45分間

男女参加可能

時間 月曜日20:45～ 担当:小池



BOXING

運動強度★★★★★ 時間 45分間

男女参加可能

時間 火曜日19:30～ 担当:寶藤



HOTカーニバル

運動強度★★★★☆ 時間 45分間

男女参加可能

時間 土曜日13:00～ 担当:外岡

筋 ト レ 系 プ ロ グ ラ ム



美尻トレーニング

運動強度★★★★☆ 時間 45分間

男女参加可能

時間 火曜日20:45～ 担当:山田



**SUMMERSTYLE
POSING MIX**

運動強度★★★★☆ 時間 45分間

男女参加可能

時間 水曜日19:30～ 担当:武藤



Coreトレ

運動強度★★★☆☆ 時間 45分間

男女参加可能

時間 木曜日15:30～ 担当:外岡



**BOOT CAMP
ACTIVE**

運動強度★★★★★ 時間 45分間

男女参加可能

時間 木曜日20:45～ 担当:矢坂

ヨ ガ 系 プ ロ グ ラ ム



アロマヨガ

運動強度★★★☆☆ 時間 45分間

男女参加可能

時間 日曜日13:30～ 水曜日20:45～ 担当:長坂



ゆったりストレッチ

運動強度★★★☆☆ 時間 45分間

男女参加可能

時間 火曜日11:30～ 担当:外岡



Flowストレッチ

運動強度★★★☆☆ 時間 45分間

男女参加可能

時間 木曜日19:30～ 担当:長坂

P I C K U P ! N E W プ ロ グ ラ ム



リズムde体幹

【プログラム内容】
自分のペースで運動強度を調節でき、
楽しくリズムに合わせながら
体幹やお腹周りを鍛えていきます👏
全身運動で脂肪燃焼効果+筋力UP♪

【効果】
・心肺機能の向上
・脂肪燃焼効果UP
・身体が引き締まる

【日時・担当者】
8日(月)14:30- 担当者:渡辺



HOTカーニバル

【プログラム内容】
明るくPOPな音楽に合わせて、
簡単な動きで踊り、全身をダイナミックに動かして
有酸素運動+中強度の筋トレを行います♪
徐々に心拍数を上げ、楽しく汗を流していきます♪

【効果】
・基礎代謝が上がる
・太りにくく痩せやすい体質へと変わる
・心肺機能の向上
・筋力UP

【日時・担当者】
13日(土)13:00- 担当者:外岡



BOOT CAMP ~Active~

【プログラム内容】
筋トレと有酸素運動を組み合わせた
BOOT CAMP NEWスタイル👏
歴代BOOT CAMPの中で、最も有酸素パートが多く
脂肪燃焼に特化した追い込み型プログラム!!!
気持ちよく大量に汗をかきたい方、
体重を落としたい方におススメ👏

【効果】
・脂肪燃焼効果UP
・体重減少
・筋力UP

【日時・担当者】
11日(木)20:45- 担当者:矢坂