

【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**
 →スケジュール公開と同時に予約できるようになります。(月により異なります)
 - 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
- 重要** 場所の移動は開始 2 時間前までです。

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



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分があつという間に感じた！」
- 「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

ホリデイ武庫之荘

16日(火)

17日(水)

18日(木)

20日(土)

2F Lafua スタジオ

10:00							
10:30	Coreメイク 10:30 (45) 更谷 男性参加OK			ナタラシ 10:30 (45) 山口			
11:00		ほっとベーシック 11:00 (45) 名倉					
12:00				ほっとエナジー 12:15 (60) 山村			
13:00	美脚美尻ヨガ 13:15 (45) 田林		デトックスヨガ 13:30 (45) 田林				
14:00						美脚美尻ヨガ	
14:30	WDesign <small>ダスルデザイン</small> 14:30 (45) 足立 男性参加OK マット不要		Coreメイク 15:00 (45) 足立 男性参加OK	からだめぐりヨガ 14:30 (45) 田林		美脚美尻ヨガ 14:30 (45) 田林	
15:00							
15:45						WDesign <small>ダスルデザイン</small> 15:45 (45) 更谷 男性参加OK マット不要	
16:00							
17:00							
18:00							
18:30	POWER YOGA 18:30 (45) 野端						
19:00							
19:45	ナタラシ 19:45 (45) 小川						

男性参加OK

こちらのマークが付いている
プログラムは男女問わず参加可能

定員：12名

事前予約 **10/25 (月)** スタート！ WEB予約がオススメです！

23:00 閉館

— プ ロ グ ラ ム イ ン フ ォ メ ー シ ョ ン —

ヨ ガ 系 プ ロ グ ラ ム

デトックスヨガ



足の付根をしっかり使いながらポーズをとります。
便秘、冷え症、むくみ、脚の疲れに効果的

時間 45分間

17日(水) 13:30~

ほっとベーシック



各自の柔軟性や体力に合わせてポーズをとる
基本スタイルのヨガクラスです。

時間 45分間

17日(水) 11:00~

筋 ト レ 系 プ ロ グ ラ ム



美しいウエスト、ヒップラインをデザイン。

時間 45分間

16日(火) 14:30~ 20日(土)15:45~



お腹の引締めにも特化したコアトレーニング。
各部位を自ら触りながら効果倍増を目指します。

時間 45分間

16日(火) 10:30~ 17日(水)15:00~

P I C K U P プ ロ グ ラ ム

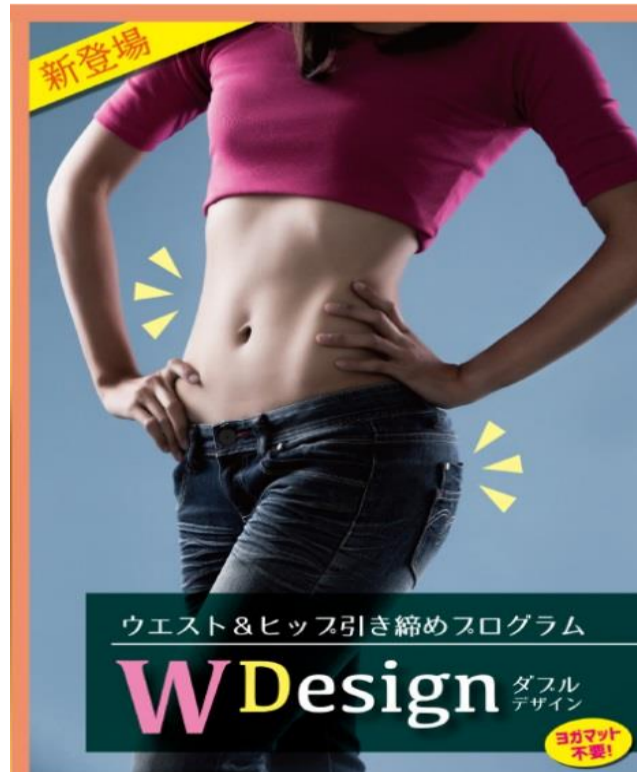


【プログラム内容】

インドの踊り「 Bollywoodダンス」とヨガを融合させた新感覚のエクササイズ！一度受けたら、やみつきになること間違いなし！

【日時・担当者】

16日(火)19:45- 担当者：小川
18日(木)10:30- 担当者：山口



【プログラム説明】

ウエスト！ヒップ！滝汗！女性らしいボディラインをつくるクビレとヒップラインをダブルで目指します。※マット不要

【日時・担当者】

16日(火) 14:30- 担当者：足立
20日(土) 15:45- 担当者：更谷

オススメの理由

インドの曲って、自然とココロが踊るんです。おまけにスタジオ内の照明もとても幻想的で。もちろん汗もたっぷりかけますよ！きっとカレーが食べたくなります。



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♪

