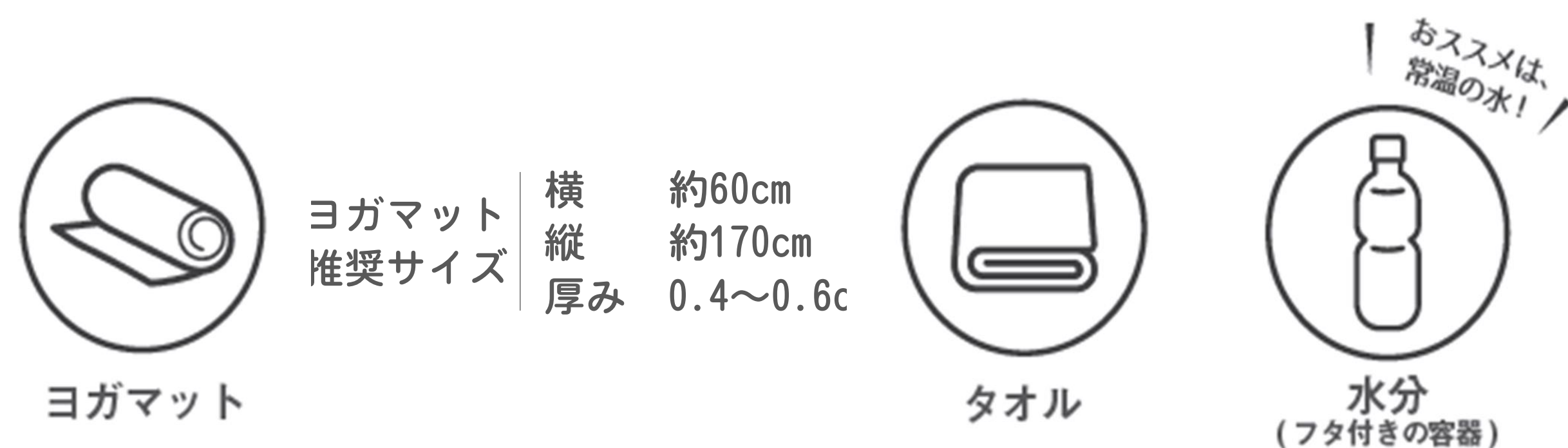


【Lafua 予約】ご利用のルール

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。時間外利用料なしでご利用頂けます。
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。

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）もございます。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・冷水機もございます。

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

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

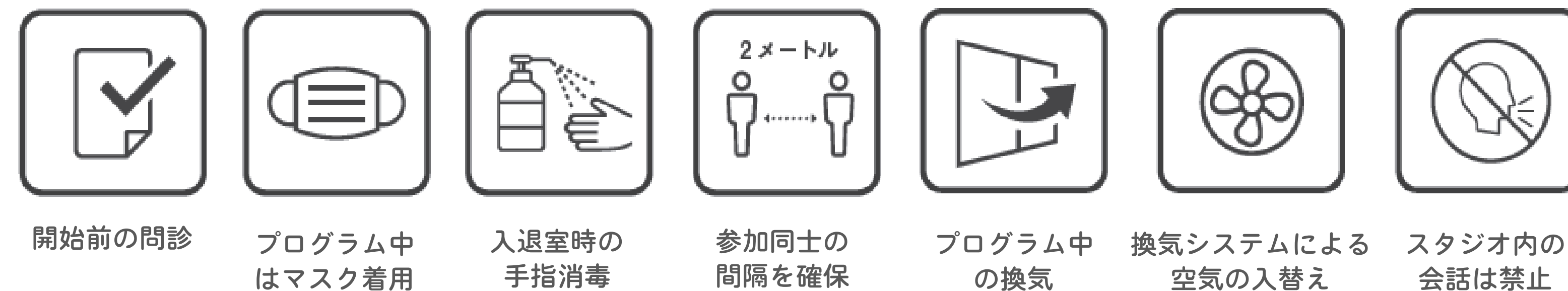
激しくないのに
汗がかけて気持ちいい！

初めて参加したけど
45分間があつという間に
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



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。

ホットヨガプログラムスケジュール						草加店					
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		13日(土)		14日(日)	
10:00											10:00
ほっとベーシック 10:30-(45) 西田		ボディシェイプ 10:30-(45) 吉田		リラクゼーション ヨガ 11:00-(45) 三好		リフレッシュヨガ 10:30-(45) 小林					
11:00											11:00
						リラクゼーション ヨガ 12:00-(45) 三好		ラジヨガ 11:30-(45) 中川		6PACK ABS HOT Edition 11:30-(45) 杉浦	
12:00											12:00
		ゆったりヨガ 13:00-(45) 新井		SoundUP 13:15-(45) 新井		Coreストレッチ 13:15-(45) 金					
13:00											13:00
時の香り 14:30-(45) 吉田										リセットアロマヨガ 14:00-(45) 栄野	
14:00											14:00
15:00											15:00
16:00											16:00
17:00											17:00
18:00											18:00
19:00											19:00
SoundUP 19:00-(45) 栄野										19:00 閉館	
20:00											20:00
		デトックス ストレッチ 20:15-(45) 金		ヨガトレ 〜くびれメイク〜 20:00-(45) 大石		心と体を 柔軟にするヨガ 20:00-(45) 大石		温活トレーニング 19:30-(45) 金			
21:00											21:00
22:00											22:00
23:00 閉館											

ープログラムインフォメーションー

ヨガ系プログラム



ほっとパーシツク

自分にあった強度を調整して行なクラス。
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。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

時間 8日(月)10:30- 担当者：西田

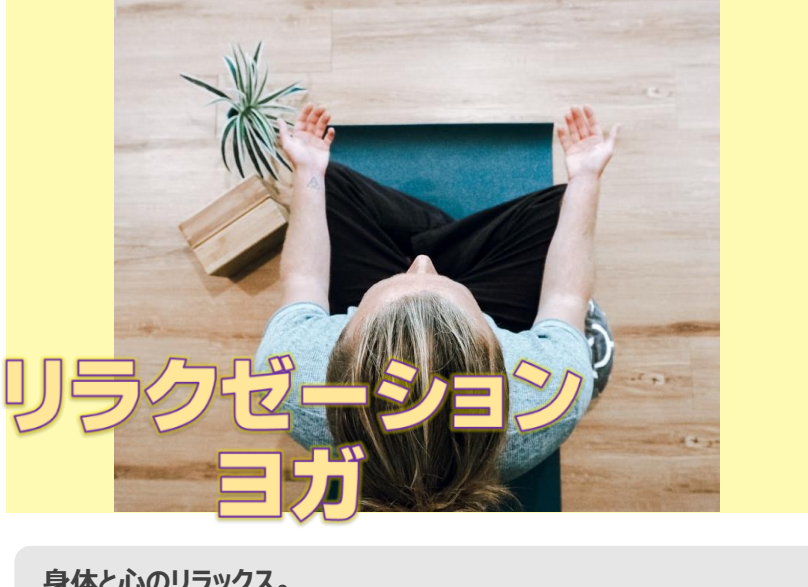


時の香り

絶対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。

運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間

時間 8日(月)14:30- 担当者：吉田



**リラクゼーション
ヨガ**

身体と心のリラックス。
気持ちを開放しゆっくりと整えましょう。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

時間 10日(水)11:00- 担当者：三好
11日(木)12:00- 担当者：三好



ゆったりヨガ

不調をケアするストレッチとインナーマッスルを鍛えることができるヨガ
を交互に行い健康的な身体を目指します。

運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間

時間 9日(火)13:00- 担当者：新井



リフレッシュヨガ

ヨガの動きで身体の流れを促しリフレッシュ！
身体の疲れや精神のストレスを開放しましょう。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

時間 11日(木)10:30- 担当者：小林



ラジヨガ

ラジオ体操のヨガバージョン！！立位のみで音楽に合わせて動きます。
老若男女どなたでも楽しめます。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

時間 13日(土)11:30- 担当者：中川

ヨガ系プログラム

有酸素系プログラム



リセットアロマヨガ

自律神経の乱れを整え、自分のペースで身体をほくしていきます。
アロマの香りでリラックスしながら、日々の疲れをリセットしましょう。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

時間 14日(日)14:00- 担当者：柴野



**女性限定
ヨガトレ
〜くびれメイク〜**

ヨガの【伸ばす】動きと、コアトレーニングで【鍛える】ことで
薄いお腹・理想のくびれを目指します。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

時間 10日(水)20:00- 担当者：大石



**心と体を
柔軟にするヨガ**

頭の中の考え事を一度ストップして“今この瞬間”を感じてみる、
自分のためにやる、がんばらないヨガ。

運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間

時間 11日(木)20:00- 担当者：大石



ボディシェイプ

前半はダンベルを使用し、後半はプランクにて体幹トレーニングを行
います。ホットな空間で更に引き締まった身体を目指しましょう。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

時 9日(火)10:30- 担当者：吉田



**デトックス
ストレッチ**

筋肉を伸ばし、マッサージすることでリンパの流れを促します。
リラックスしながら内側から全身をきれいにしていきましょう。

運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間

時 9日(火)20:15- 担当者：金



SoundUp

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、
ホリディオリジナル新感覚エクササイズです。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

時間 8日(月)19:00- 担当者：柴野
10日(水)13:15- 担当者：新井

有酸素系プログラム



Coreストレッチ

体幹周りの筋肉を伸ばして固まったからだを伸ばします。
普段はほくせない体をこの機会に一緒にほくしましょう。

運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間

時 11日(木)13:15- 担当者：金



温活トレーニング

暖かな空間で身体の内側から動かすトレーニング。
明日を生き生きと過ごす、笑顔と体力を手に入れましょう。

運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間

時 13日(土)19:30- 担当者：金



**6 PACK HOT
ABS Edition**

半円状のボールを使用し、腰への負担を軽減させながら低強度の腹筋
運動を高回数行なっていきます。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

時 14日(日)11:30- 担当者：杉浦

今月のオススメ!プログラム

オススメ!の理由

とにかくたくさん汗が出る!!
音楽に合わせてながら気分を高揚させることで、
トレーニングの効果も上げていきます。
ヨガのポーズも取り入れながら行う
爽快感MAXのプログラムです!

開催日時

8日(月) 19:00~ 担当者:柴野
10日(水) 13:15~ 担当者:新井

