

## 【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

## 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



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

ホリデイスポーツクラブ 富士宮

	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	14日 (日)	
10:00						10:00
11:00						11:00
12:00	<b>背中美人ヨガ</b> 12:00(45) 中山	<b>Coreメイク Special</b> 12:00(45) 渡邊	<b>ナタラージュ</b> 11:30(45) 金井			12:00
13:00			<b>WDesign</b> <small>ダブルデザイン</small> 13:00(45) 川崎		<b>HOT ダイエットヨガ HOT</b> 13:00(45) 森	13:00
14:00	<b>SoundUP</b> <b>機能向上ヨガ</b> 14:15(45) 長田	14:15(45) 入月		<b>デトックスヨガ</b> 14:15(45) 河西		14:00
15:00						15:00
16:00	<b>開催期間： 11月8日(月)～14日(日)</b>					16:00
17:00	<b>受付開始 (店頭・WEB)</b> <b>10月25日(月)</b>					17:00
18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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)</li> <li>●プログラム開始5分前までにご入室下さい</li> <li>●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)</li> </ul>					18:00
19:00		<b>Work Out</b> <b>デトックスヨガ</b> 19:00(45) 杉崎	19:00(45) 河西		<b>19:00 閉館</b> (トレーニングは18:50終了)	19:00
20:00						20:00
21:00		<b>ナタラージュ</b> 20:30(45) 金井		<b>背中美人ヨガ</b> 20:30(45) 中山		21:00
22:00						22:00
						
<b>23:00 閉館(トレーニングは22:50終了)</b>						

# ホットヨガプログラム インフォメーション

## 男女参加可能プログラム

体幹のトレーニング・シェイプアップにオススメ！



### SoundUp

音楽にあわせ、流れるようなポーズで集中力アップ！音楽に合わせて流れるような動きと自重エクササイズとの融合

全身を引き締めたい方にオススメ！



### Work Out

ヨガマット必要

自重トレーニングで過去最高の体を目指します  
常温で行いますが、大量の発汗効果があります！

楽しみながら、スリムな身体になりたい方にオススメ！



### ナタラシ

軽快な音楽に合わせて、体幹を倒す・回す動きをします  
ハリウッドダンスとヨガの調和

楽しみながら、スリムな身体になりたい方にオススメ！



### 機能向上ヨガ

身体の機能改善・向上させることを目的としたヨガ。身体の使い方を理解することで、日常生活での動作をスムーズにします

代謝を上げ、痩せやすい身体になりたい方にオススメ！



### ダイエットヨガ

動的なポーズで身体を動かしたあと、キープすることで体幹部に刺激を与えます

お腹周りの引き締めに集中したい方にオススメ！



### Coreメイク Special

お腹の引き締めに特化した、コアトレーニング  
Coreメイクがバージョンアップ！！

## 女性限定プログラム

身体全体のシェイプアップにオススメ！



### WDesign

※ヨガマット・シューズ不要

45分間で女性らしいボディラインを！  
立った状態で楽しく、体全体のシェイプアップをします！

身体を内側からスッキリさせたい方にオススメ！



### デトックスヨガ

「デトックス」＝「外に出す力」  
足の付根をしっかりと使いながらポーズをとります。

背中まわりの筋肉をほくしたい方にオススメ！



### 背中美人ヨガ

胸を開く・肩を動かす・背中まわりの筋肉をほくすなどの美姿勢に必要な筋肉・柔軟をUP  
後姿も自信のある自分に！

## 持ち物

### ヨガマット・バスタオル

ヨガマットをご持参ください

※レンタルヨガマット（330円）もございます。

ご希望の方は、フロントにてお問い合わせ下さい。

### 動きやすい服装

ヨガウェア または Tシャツ・ハーフパンツ等

※ホットスタジオへは、シューズを脱いで入室して下さい

### 飲み物

フタの付いた飲み物をご持参ください。

