【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。

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	鎮静、抑制	希望、輝き	安らぎ、調和
エネルギー、活力	自律、リラックス	ユーモア、楽しさ	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　尾張旭店

2F　Lafuaスタジオ

	17日(水)	18日(木)	20日(土)	21日(日)
10:00				心と体を整えるヨガ 10:30～(45)　山下
11:00			男女参加枠 冬のヨガ ぬくもり 11:30～(45)　伊藤 真	
12:00				基礎代謝アップヨガ 12:30～(45)　山下
13:00	Contemporary Yoga コンテンポラリーヨガ 13:00～(45)　河村		ダイエットフローヨガ 13:00～(45)　伊藤 真	
14:00	HEAl YOGA ヒールヨガ 14:15～(45)　河村	HOT de ピラティス 14:00～(45)　伊藤 真		男女参加枠 BOXOUT YOGA ボックスアウト ヨガ 14：15～(45)　伊藤＆森
15:00		Original Jazzz オリジナルジャズ 15:15～(45)　大井	男女参加枠 Coreメイク 15:15～(45)　森	
16:00			開催期間 11月17日 ～11月21日 これからは毎月25日より翌月分の受付を開始します ※開催スケジュールは店舗により異なります。 申込開始　10月25日（月） 参加料 税込 ￥500 一般：¥1,500（税込）	
17:00				
18:00				
19:00		男女参加枠 6PACK ABS HOTver 19:00～(45)　森元		
20:00	ベーシックフローヨガ 20:30～(45)　山下	Sun&Moon 20:30～(45)　伊藤 真		
21:00				
22:00				

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

朝日のような強い動きから静かな月のようなリフレッシュのポーズまで幅広くお楽しみいただけます

運動強度 ★★★☆☆ | 時間 45分間

女性限定
18日(木)
20:30-

流れるような動きを使って脂肪燃焼！代謝アップ！

運動強度 ★★★☆☆ | 時間 45分間

女性限定
20日(土)
13:00-

最新に踊っているかのような新しいスタイルのヨガ！

運動強度 ★★★☆☆ | 時間 45分間

女性限定
17日(水)
13:00-

心と体を温めて冬の不調を解消していきます

運動強度 ★★★☆☆ | 時間 45分間

男女参加可能
20日(土)
11:30-

自律神経を整え、体の歪みを調整します。肩こり腰痛に効果的

運動強度 ★★★★☆ | 時間 45分間

女性限定
21日(日)
10:30-

座位礼拝を使用し動き止めることなく行う新しいヨガ！

運動強度 ★★☆☆☆ | 時間 45分間

女性限定
17日(水)
14:15-

爽快感を味わいたい方へ！新登場プログラム！

運動強度 ★★★★☆ | 時間 45分間

女性限定
21日(日)
12:30-

運動強度 ★★★☆☆ | 時間 45分間

女性限定
17日(水)
20:30-

オリジナル・トレーニング系プログラム

トレーニング

コアを刺激してお腹周りスッキリ！

運動強度 ★★★☆☆ | 時間 45分間

男女参加可能
20日(土)
15:15-

トレーニング

ホットで筋トレ！割るぞ腹筋！

運動強度 ★★★★☆ | 時間 45分間

男女参加可能
18日(木)
19:00-

トレーニング

背骨や骨盤の動きに焦点を当てたエクササイズ！

運動強度 ★★★☆☆ | 時間 45分間

女性限定
18日(木)
14:00-

オリジナル

ジャズダンスとホット空間のコラボレーション！

運動強度 ★★★☆☆ | 時間 45分間

女性限定
18日(木)
15:15-

オリジナル

ボクシング・ヨガ・ワークアウトのいいとこどり！

運動強度 ★★★★☆ | 時間 45分間

女性限定
21日(日)
14:15-

【プログラム内容】
ハーフポールを使ってしなやかなウエストを目指すプログラム！！
懐かしの6PACKが帰ってきた！

【日時・担当者】
18日(木)19:00- 担当者：森元

【プログラム内容】
流れるような動作やコアを中心とした動きで体の内側からエネルギッシュに働きかけ、冬の不調を解消していくプログラム！！
心と体を温めていきます！

【日時・担当者】
20日(土)11:30- 担当者：伊藤 真

HOLIDAY SPORTS CLUB