

- Information -

【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 利用可能時間外の予約**
→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

ここが良い

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。

1670万色のカラーライティングで空間を演出



ホットで期待できる 効果

- | | | | |
|-----------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 発汗作用 | 血行促進 | 老廃物排出 | 柔軟性向上 |
| ◆美肌効果
◆むくみ解消 | ◆新陳代謝アップ
◆冷え性改善 | ◆デトックス効果
◆体質改善 | ◆肩こり解消
◆ストレス解消 |

激しくないのに汗がかけてきもちいい



ご利用者の声

冷え性の私にはポカポカして気持ちよかった

初めて参加したけど45分間があっという間に感じた

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る

2021年11月

ホットスタジオプログラムスケジュール

ホリデイ西一之江

1・8日(月) 2日(火) 10日(水) 4・11日(木) 6日(土) 7日(日) 3日(水・祝) 9日(火)

ホットスタジオ

10:00								10:00
11:00				ダイエットヨガ 11:00(45)関口	お腹引締めるピラティス 10:30(45)関口		エナジーフローヨガ 11:00(45)立山	11:00
12:00			じっくりYOGA陰 12:15(45)新倉				身体リセットピラティス 12:15(45)立山	12:00
13:00								13:00
14:00		ストレッチヨガ 13:30(45)関口	ゆったりしっとり月礼拝 13:30(45)新倉				お腹引締めるピラティス 13:30(45)関口	14:00
15:00	Sun&Moon 14:45(45)新倉							
16:00							Hot FLORIC 15:00(45)船山	
17:00								
18:00								
19:00								
19:00							19:00 閉館 (トレーニング終了は18:50)	19:00
20:00	ほっとでとろけるストレッチ 19:45(45)船山 延長決定			キャンドルナイトヨガ 19:45(45)関口 延長決定	WDesign 19:45(45)岩佐			20:00
21:00							開催枠の見方	21:00
22:00							ヨガ系プログラム	22:00
							トレーニング系プログラム	
							男性参加可能枠	
23:00								23:00 閉館 (トレーニング終了は22:50)

【スタジオプログラム・Lafua】
予約開始時刻は
毎月25日
00:00です。

【スタジオプログラム・Lafua】
スケジュール開示時刻は
毎月24日
21:00です。

定員 **13**名

19:00 閉館 (トレーニング終了は18:50)

開催枠の見方

ヨガ系プログラム

トレーニング系プログラム

男性参加可能枠

- 開始前の問診
- プログラム中はマスク着用
- 入退室時の手指消毒
- 参加同士の間隔を確保
- プログラム中の換気
- 換気システムによる空気の入替え
- スタジオ内の会話は禁止

23:00閉館 (トレーニング終了は22:50)

- Program Information -

ヨガ系プログラム



Sun&Moon

本陣礼拝で全身動かし、まるで一日の流れを表現したようなヨガ。パワー系がクラシック系まで、あらゆるヨガのポーズを行います。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

1・8日(月) 14:45- 新倉



ほっとでとろけるストレッチ

普段無意識に力が入り固まった体をまるで体が溶けるような感覚で力を抜いて、体の重さを利用してストレッチを行います。最大伸長の後の船上伸展(とろみタイム)を味わうプログラムです。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

1・8日(月) 19:45- 船山



ストレッチヨガ

あたたかい空間で、ゆべりと効かせるストレッチヨガ。筋肉のクールダウンに、準備運動に、ホットヨガの初めての方にもオススメ！立位ポーズはあきらめず。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

2日(火) 13:30- 関口



エナジーフローヨガ

ヨガの呼吸でポーズを心地よく動かし、心身ともにスッキリ！心身のデトックス効果も高まります。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

3日(水・祝) 11:00- 立山



キャンドルナイトヨガ

キャンドルライトとふんわりするアロマの香りで、リラックスタイム。眠りに向けて体を動かし、緩めていく。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

4・11日(木) 19:45- 関口



ダイエットヨガ

筋トレ要素を含みながら、大きな動きで代謝を上げていき、血液循環や腸胃の流れを促して、肩こりや心身の疲労、更にコアを強化していきます。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

6日(土) 11:00- 関口



ひっくり陰 YOGA 陰

体の芯から熱を生み出すセルフマッサージをして、重力に身を任せる【陰ヨガ】で力の抜き方を探し、痛みやかたさを緩和

運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間

10日(水) 12:15- 新倉



ゆったりしっとり月礼拝

神秘的な月のパワーを取り入れ、心を浄化する月礼拝。股関節をたくさん動かすことで身体の芯がほぐれ、心も軽くなります。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

10日(水) 13:30- 新倉

トレーニング系プログラム



身体リセットピラティス

自分でできるリセットピラティス。体の歪みを矯正し、姿勢を改善し、引き締まったボディを手に入れる。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

3日(水・祝) 12:15- 立山



お腹引締めるピラティス

インナーマッスルを鍛えて、お腹を引き締め、脂肪燃焼効果を高めていきます。お腹の引き締めによって、姿勢の改善にも役立ちます。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

7日(日) 10:30- 関口
9日(火) 13:30- 関口



WDesign

男性も女性もボディラインを作りたいに欠かせないウエスト、お尻周りをアプローチ。トレーニング系プログラム。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

6日(土) 19:45- 岩佐



Hot FLORIC

流れる動きと固める動きと。カチカチを締めたい！

流れる動き(フロー)でしっかりと筋肉を動かす。固める動き(フィロリック)で身体を引き締める新感覚のプログラムです。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

7日(日) 15:00- 船山

持ち物

ヨガマット

ヨガマットをご持参ください。
※レンタル(330円)もございます。ご希望の方はフロントにてスタッフにお声かけください。
※ヨガマットをレンタルされる方は、バスタオルをご持参ください。

動きやすい服装

ヨガウェア、またはお手持ちのTシャツやハーフパンツなどでもOKです。
※ホットスタジオへは、館内シューズを脱いで入室して頂きます。

飲み物

ペットボトルなどフタのついた容器に、常温の水などをご用意ください。
※館内に自動販売機・冷水機もございます。

ヨガマット推奨サイズ
横 約60cm
縦 約170cm
厚み 0.4~0.6cm

