

【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

◆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



情熱、生命力
エネルギー、活力



鎮静、抑制
自律、リラックス



希望、輝き
ユーモア、楽しさ



安らぎ、調和
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！

年中冷え性の私には
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た！

ヨガ系プログラム



ゆったりとした呼吸法
とヨガのポーズを
織り交ぜて行います

ヨガでストレッチ

運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間

時間 14日(日)10:30- 担当者：志戸岡



楽しく・強度ナンバー1

ナタラージャ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 13日(土)19:15- 担当者：横尾



ほっとベーシック

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 11日(木)10:30- 担当者：坂元

筋トレ系プログラム

オススメプログラム



アップテンポな音楽と
シエイクアップ！

SoundUP

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 11日(木)21:15- 担当者：外山



トレーニングの王道
ボディビル・ボディメイク

Bodyコミット

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 13日(土)21:00- 担当者：元木
14日(日)12:00- 担当者：横尾



食事の悩みを解決
トレーニングで効く！

WDesign

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 11日(木)19:30- 担当者：内田



波の音のヒーリングが
心地よい動き

オーシャンブルー

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 10日(水)21:15- 担当者：外山

PICKUPプログラム



1日1回のトレーニングが
終わるまで

Holy Day

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 10日(水)19:15- 担当者：横尾
13日(土)12:00- 担当者：横尾

【プログラム内容】

ホリデイの1日をホットな空間で！
筋力UP・脂肪燃焼・リラクゼーションの全てを
45分間で味わう事のできる新感覚プログラム

オススメの理由

45分間の中で筋力トレーニング・有酸素運動・
リラクゼーションの順番で行います。
トレーニング効果を高める順番で行いますので
脂肪燃焼効率がUPします。

