【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

レッド	ブルー	イエロー	グリーン
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！
- 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 千葉中央

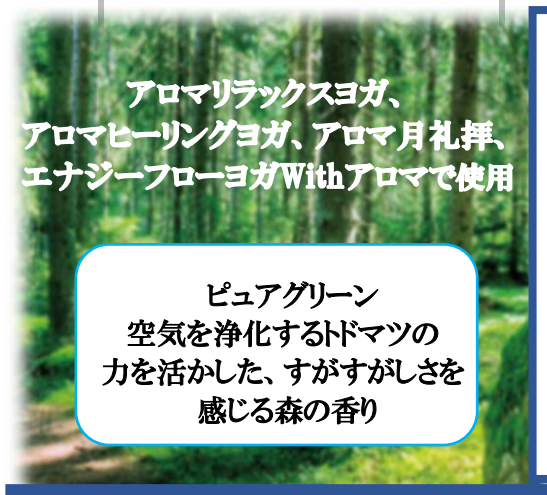
ホットスタジオ

	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	13日（土）
10:00		体幹 フローヨガ 10：30-(45)　原	Coreメイク 10：30-(45)　片岡	~S Body~ Beauty Queen 10：30-(45)　立山	New ゆったりやさしいヨガ 10：30-(45)　吉峯
11:00	New アロマヒーリングヨガ 11：45-(45)　川尻	アロマリラックスヨガ 11：45-(45)　原		エナジーフローヨガWith アロマ 11：30-(45)　立山	男性参加可能 ※マット不要プログラム Hot FLORIC 12：00-(45)　吉峯
12:00					
13:00	男性参加可能 ほっとベーシック 13：00-(45)　山田	New 美姿勢ヨガ 13：00-(45)　藤崎		New ビューティーヨガ 13：00-(45)　川尻	「ゆったりやさしいヨガ」に参加される会員様へご案内です。
14:00				New アロマ月礼拝 14：15-(45)　川尻	ヨガマット以外に フェイスタオル （長方形の長めのタオル）をご持参下さい。 ポーズを深める為の補助具として使用していきます。
15:00					
16:00					らくらくオンライン予約スタート!!
17:00					
18:00					全枠 定員：17名
19:00	男性参加可能 ほっとピラティス 19:30-(45)　山田	男性参加可能 Coreメイク 19:30-(45)　伊藤	脂肪燃焼フローヨガ 19:30-(45)　吉峰	男性参加可能 New おやすみヨガ 20:45-(45)　原	男性参加可能 ※マット不要プログラム WDesign ダブルデザイン 19:30-(45)　片岡
20:00					
21:00					
22:00					

予約受付は、10/25（月）～開始！

WEB予約開始は10/25（月）午前6：00～より

開催期間：11/8（月）～11/13（土）



・・・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 ・・・男性参加可能枠

・・・新しいプログラム

定員 17名

- プログラムは全て予約制となっています。（会員500円/休会者1,000円/一般1,500円/一枠に付き）
- プログラム開始5分前までにご入室下さい。
- ドリンクやヨガマットをご持参ください。（ヨガマットは無料貸し出しも行っております）

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

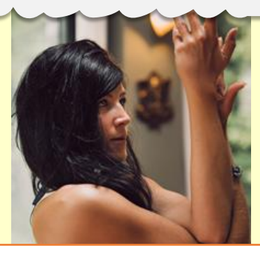
ほっとベーシック

ベーシックなヨガのポーズで体を整える

運動強度：★★★☆☆　　時間：45分間

自分に合った強度を選択しながら、全身を動かすことで身体の芯から温め、じんわり汗を流します。

アロマリラックスヨガ



アロマの香りに癒されて

運動強度：★☆☆☆☆　　時間：45分間

アロマの香りに包まれ、ゆったり呼吸とやさしいヨガのポーズで日頃頑張っているご自身の心と身体を癒します。

体幹フローヨガ

疲れにくい身体へ

運動強度：★★★★☆　　時間：45分間

呼吸と体幹を意識しながら流れるようにポーズをとります。
体幹に刺激を入れて、疲れにくい身体を目指します。

脂肪燃焼フローヨガ

脂肪燃焼！！

運動強度：★★★☆☆　　時間：45分間

呼吸と流れるような動作で脂肪燃焼効果を上げます。
涼しい季節に向けて、体を絞ります！

エナジーフローヨガ With アロマ

凝り固まりもほぐしていく

運動強度：★★★☆☆　　時間：45分間

ヨガの呼吸でポーズを心地よく繋げていくフロースタイル。
凝り固まりも和らぎ、デトックス効果もＵＰ！

New アロマヒーリングヨガ

腹式呼吸・胸式呼吸

運動強度：★★☆☆☆　　時間：45分間

腹式呼吸と胸式呼吸を体感。アロマと共に丁寧に身体を動かします。心と身体を癒しましょう。

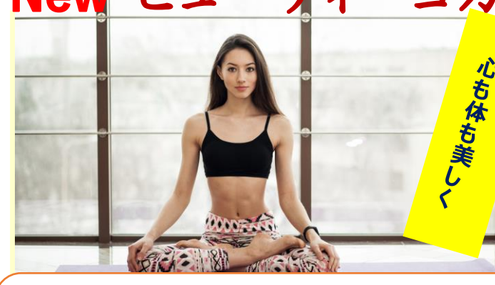
New アロマ月礼拝

バランスを整える

運動強度：★★★☆☆　　時間：45分間

ホルモンバランスを整えるポーズを中心に下半身の流れをアップ、ゆっくり流れるように動きます。

New ビューティーヨガ



心も体も美しく

運動強度：★★★☆☆　　時間：45分間

リンパマッサージの後にボディラインを良くするポーズをとり、体の疲労も回復させ美しい心と体を手に入れます

New おやすみヨガ

気持ちの良い眠りへ

運動強度：★☆☆☆☆　　時間：45分間

寝る前に最適なリラックスできるヨガ。
背骨を気持ちよく動かして気持ちの良い眠りを導きます。

New ゆったりやさしいヨガ

ゆったりヨガ

運動強度：★☆☆☆☆　　時間：45分間

やさしいヨガのポーズと呼吸で全身をほぐしていきます。
体をゆっくりリラックスさせたい方におススメです。

New 美姿勢ヨガ

歪み改善！姿勢が変わる

運動強度：★★★☆☆　　時間：45分間

歪みやすい骨盤や背中に重点を置き、ポーズを取り入れ、女性らしい美姿勢を目指していきます。

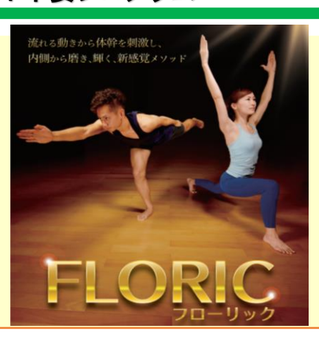
「ゆったりやさしいヨガ」に参加される会員様へご案内です。

ヨガマット以外に**フェイスタオル**（長方形の長めのタオル）をご持参下さい。
ポーズを深める為の補助具として使用していきます。

筋トレ系プログラム

マット不要プログラム

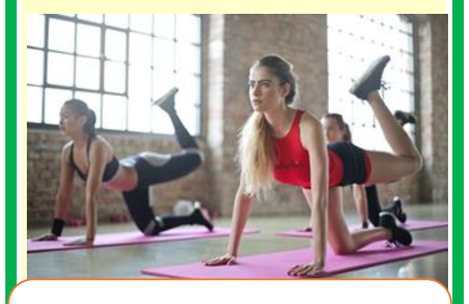
FLORIC フローリック



運動強度：★★★★☆　　時間：45分間

女性らしいボディラインを作るのに欠かせない くびれとヒップラインを作り、立った状態で動きを行います。

Coreメイク



運動強度：★★★★★　　時間：45分間

綺麗なボディラインを作るのに欠かせない、体の中心のコア（体幹）を鍛えてボディラインを整えます！

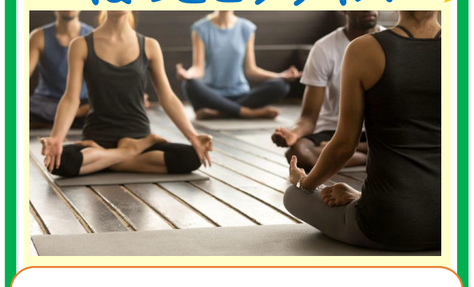
マット不要プログラム

Wデザイン

運動強度：★★★★★　　時間：45分間

ボディラインを作るのに欠かせないお腹、お尻周りをアプローチ！音楽に合わせて、楽しくシェイプアップ！

ほっとピラティス

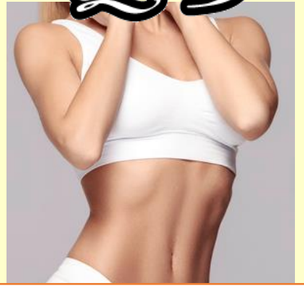


~S Body~

運動強度：★★★★☆　　時間：45分間

体の奥深くにあるインナーマッスルを鍛えます。
体幹力がＵＰ！骨盤ゆがみ改善にも効果的です！

Beauty Queen



運動強度：★★★★★　　時間：45分間

復刻版！くびれ、シェイプアップ効果のある動きで綺麗なＳラインの際立つ体を目指します。

持ち物

ヨガマット

ヨガマットをご持参ください。ご希望の方はフロントスタッフにお声かけください。
※「Wデザイン」はヨガマット不要です。

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

ペットボトルなど蓋のついた容器に、常温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

感染防止対策に関して

- 風邪の症状（くしゃみや咳が出る）や微熱のある方は参加を自粛してください。
- 入室時に手指の消毒をさせていただきます。
- スタジオ入室後は会話をお控えください。
- 参加者同士の間隔は1.5m以上確保します。
- 必ずマスクを着用のうえ、ご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB