

【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
→スケジュール公開と同時に予約できるようになります。 | 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 | | |

持ち物



ヨガマット

ヨガマット
推奨サイズ

横 約60cm
縦 約170cm
厚み 0.4~0.6cm



タオル



水分
(フタ付きの容器)

※ウェアは、ヨガウェアまたは通気性の高いTシャツ、ハーフパンツなどでご参加ください。
※ヨガマットはレンタル (330円) もございます。レンタルマットをご利用になる場合は、マットの上にご自身のラグまたはバスタオルを敷いてご利用ください。
※ホットスタジオへは、館内シューズを脱いで入室していただきます。
※館内に自動販売機・冷水機もございます。

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の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



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分間があったという間に感じた!

年中冷え性の私にはポカポカして気持ちよかったです!

ヨガはもちろんトレーニングやダンスなどオリジナルクラスも沢山あり色々楽しめた!

感染防止対策



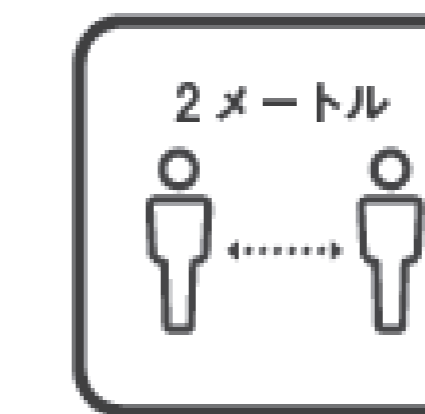
開始前の問診



プログラム中はマスク着用



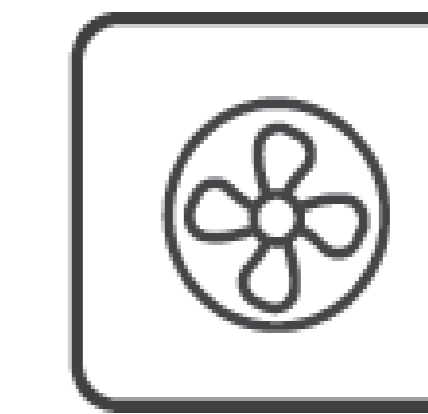
入退室時の手指消毒



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

皆様に安心してご利用いただけるよう、最高レベルの感染対策を実施しております。

ヨガ系プログラム

柔軟性を高め新陳代謝をUP!



日常動作による不調で固くなった筋肉や関節を柔らかくすることで、血液循環が良くなりデトックス効果が高まります。

心のリラクセスに!



絶妙にブレンドされたアロマを感じながら香り・色・ポーズで身体にいい効果を高めて行きます。

一日の流れを45分に凝縮!



5色のライティングで、まるで一日の流れを表現したようなヨガ。パワー系からリラックス系まであらゆるヨガを行います。

音楽とヨガで運動!



インド映画のミュージカル場面に登場する『ボリウッドダンス』とヨガを融合させたエクササイズ。

男性参加OK!

身体と向き合う時間を大切に...



その日の疲れはその日のうちに! 疲れやストレスをリセットし、明日を元気に過ごせるようにチャージしていくヨガ。

美姿勢に必要な筋肉柔軟性UP!



凝り固まった背中、猫背などの姿勢不良を引き起こし見た目も老けてしまいます。背中を動かし、後ろ姿から若々しくしていきます。

デトックスに!



ヨガのポーズをとりながら、機能的に動ける身体を作り、デトックス効果を高め、シェイプアップを目指します。

巡りの良い身体へ...!



ヴィンヤサヨガ、呼吸と運動しながら流れるようにポーズをとり身体の中の老廃物を除去し身体の中から温めていきます。

体幹強化に!



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。心地よく動かしながらポーズを取り、脂肪も燃焼。

予約・持ち物に関して

- *プログラムは全て予約制となっています。
- *プログラム開始5分前までにご入室下さい。
- *店頭でのお申し込みも可能ですが現金精算のみとなります。
- 持ち物
- *ふた付きのドリンク・ヨガマット (ヨガマットは有料のレンタルもございます)

筋トレ系プログラム

深層の筋肉増強に!



男性参加OK!

身体を中心(コア)を使って身体を動かします。ほっと環境で行うことで最速でお腹周りのシェイプアップを行うクラス。

筋トレのフォームを確認したい方に!



男性参加OK!

筋トレを行うのにとても大事なことは“姿勢”。筋トレの正しいフォームで汗をかいていきます。※ダンベルは使用しません

全身運動に!



男性参加OK!

前半は程よく身体を動かし、筋肉をほぐします。メインではハイテンションな音楽に合わせた動きと自重エクササイズでシェイプアップを目指します。

美しくびれとヒップに!



ヨガマット不要!

きれいなボディラインを作るために欠かせないくびれと魅力的なヒップラインを作るクラス。

8日(月) 9日(火) 10日(水) 11日(木) 13日(土) 14日(日) 15日(月) 16日(火) 17日(水) 18日(木) 20日(土) 21日(日)

2F Lafuスタジオ

10:00	WDesign 10:30-(45)石川 ヨガマット不要!		ファンクショナルヨガ 10:30-(45) 矢部	Sun&Moon 10:30-(45) 多々良		ホットダイエットヨガ 10:30-(45) 望月			巡りヨガ 10:30-(45) 矢部	Coreマイク 10:30-(45)江波戸 男性参加OK	
12:00									背中美人 11:30-(45) 中山		
14:00		背中美人 14:00-(45) 中山			リラックスヨガ 14:15-(45) 江波戸		時の香り 14:00-(45) 多々良				
15:00											ナタラジャ 14:15-(45) 石川 男性参加OK
16:00	ヨガ系 ※ほっとスタジオの定員は 15名 です。 筋トレ系 ヨガマットを敷く場所 白色シールの真ん中に ヨガマットを敷いて下さい。 ナタラージャのみ黄色いシール 真ん中にヨガマットがくるように敷いて下さい。			焼津店限定! ホリデイスーツクラブ焼津店に以前通われていた方を対象に ほっとヨガ1枠 1,000円 で参加・1日施設利用が可能です♪ 是非、この機会に元会員様の方をお誘いください! ※(ホリデイ焼津店限定となります。)				寒い季節に熱くなる 男性参加OK ※こちらのマークのある プログラムは男性も 参加可能です!!			
19:00					19:00 閉館						19:00 閉館
20:00	ナタラジャ 19:30-(45) 矢澤 男性参加OK					START LINE 19:30-(45)矢澤 男性参加OK			リセットyoga 19:30-(45) 望月		
21:00		時の香り 20:30-(45) 望月									
22:00	開催期間 11月8日(月)~21日(日) 予約・申込日 10月25日(月) ※先着順										
23:00 閉館				23:00 閉館							