【Lafua 予約】ご利用のルール

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。

登録は1人1アカウント 2

→予約、登録できるのはご本人様のみです。

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。

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。

予約受付のはじまる日時

3

5

9

→スケジュール公開と同時に予約できる ようになります。(月により異なります)

予約消化のタイミング

→参加プログラムの開始時刻です。

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。

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。

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。

スマホがない人

→パソコンでもご予約いただけます。

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

重要

場所の移動は開始 2 時間前までです。

持ち物



ヨガマット

約60cm 約170cm 厚み 0.4~0.6c



タオル



ヨガマット

水分 (フタ付きの容器)

※ウエアは、ヨガウエ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

血行促進

◆美肌効果

◆新陳代謝アップ

◆むくみ解消

◆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

◆ストレス解消

※効果には個人差があります

◆肩こり解消

1670万色のカラーライティングで空間を演出



希望、輝き

ユーモア、楽しさ





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!

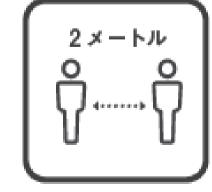
感染防止対策



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

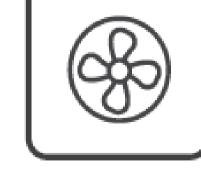


参加同士の 間隔を確保

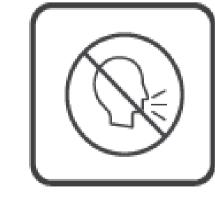


プログラム中

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。



ープログラムインフォメーションー

ヨガ系プログラム













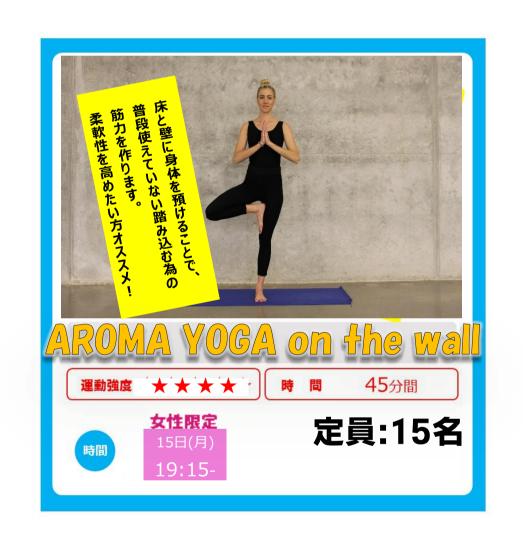
ヨガ系プログラム

壁使用プログラム

筋トレ系プログラム





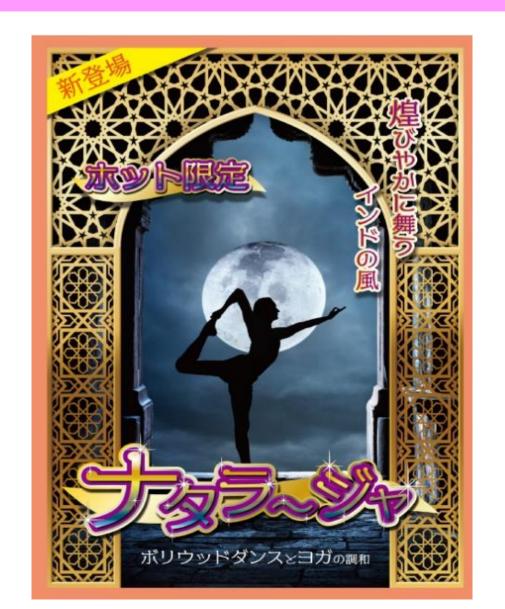








PICKUPプログラム



【プログラム内容】

インドの踊り「ボリウッドダンス」と ヨガを融合させた新感覚のエクササイズ! 一度受けたら、この世界観は忘れない!

【日時·担当者】 13日(土)12:45-担当者:石田 幸子

オススメの理由

インドの曲って、自然とココロが 踊るんです。おまけにスタジオ内 の照明もとても幻想的♪ もちろん汗もたっぷりかけますよ! インストラクターの世界観を 存分に楽しみながら、 世界を旅した気分になれます♪





【プログラム説明】

ウエスト! ヒップ! 滝汗! 女性らしいボディラインをつくる クビレとヒップラインをダブルで 目指します。※マット不要

【日時·担当者】 11日(木)20:15-担当者:石賀 里彩

オススメの理由

ポスターのような体型って憧れますよね。 女性なら誰もが羨むキュッと引き締まった お尻とお腹を目指します★ 汗をかきながら身体を引き締めますので、 一石二鳥!

トレーニングが苦手な方大募集!



