

【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！

2021年11月 ホットプログラム スケジュール

大和高田店

14(日)

15(月)

16(火)

17(水)

18(木)

10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00

10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00

初代バージョン復活！
③ Hot FLORIC
10:45～(45) 越智

⑤ ほっとエナジー
11:00～(60) 越智

① シェイプ
フローヨガ
～ロングversion～
12:00～(60) 小川

② Coreメイク
13:30～(45) 河原

④ Sun&Moon
13:15～(45) 細江

⑥ 季節のヨガ
つきかけ
13:00～(45) 平松

⑧ SoundUP
13:00～(45) 河原

開催期間:11/14(日)～11/18(木)

男性参加OK : 男性の方もご参加いただけます。

60分

60分間のプログラム
: たっぷりとヨガを楽しみたい方に
オススメ!



: 体験会ご参加頂いた方に
オススメ!



: ヨガ系



: トレーニング系



: 有酸素系

定員
18名

- プログラムは全て予約制となっています(会員500円/一般1,500円/一枠につき)
- 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(ヨガマットは有料のレンタルもございます)

予約・申込受付開始
10月25日(土) ※先着順

19:00 閉館

男性参加OK

⑥ チャレンジ
ヨガ
19:30～(45) 荒井

⑨ ストレス
解消ヨガ
～バリ島ミュージックを添えて～
19:15～(45) 細江

プログラム紹介



内容：夏にたまった疲れを回復させるヨガ

こんな方に
オススメ

- ・体の不調を整えたい方
- ・しっかりと汗をかきたい方
- ・ちょっと変わったヨガを受けてみたい方



SoundUP

内容：洋楽に合わせ流れるように行う自重エクササイズ

こんな方に
オススメ

- ・身体をを引き締めたい方
- ・しっかりと汗をかきたい方
- ・楽しくエクササイズを行いたい方



Sun & Moon

内容：1日の流れをヨガで表現していく45分間

こんな方に
オススメ

- ・初めてホットスタジオに参加する方
- ・太陽礼拝にチャレンジしたい方
- ・自律神経を整えたい方



シェイプ フローヨガ

60分

～ロングversion～

内容：ツイスト系ポーズを中心に身体をシェイプアップ！

こんな方に
オススメ

- ・強度高めのヨガをやりたい方
- ・運動効果をしっかりと感じたい方
- ・しっかりと汗をかきたい方



チャレンジ ヨガ

男性参加OK

内容：フロースタイルで強度の高いヨガにチャレンジ

こんな方に
オススメ

- ・いつもよりチャレンジしてみたい方
- ・しっかりと汗をかきたい方
- ・様々なポーズを楽しみたい方

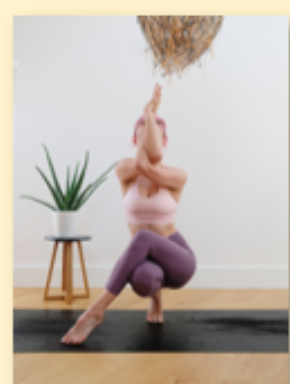


Hot FLORIC

内容：流れる動き&固める動きで全身を引き締め！

こんな方に
オススメ

- ・バランス力をアップしたい方
- ・身体を引き締めたい方
- ・しっかりと汗をかきたい方



ほっとエナジー

60分

内容：立位ポーズを中心にシェイプアップを目指すヨガ

こんな方に
オススメ

- ・ホットヨガに慣れてきた方
- ・しっかりと汗をかきたい方
- ・運動効果をしっかりと感じたい方



ストレス 解消ヨガ

～バリ島ミュージックを添えて～

内容：日々の疲れやストレスを解消しリラックスします。

こんな方に
オススメ

- ・ホットヨガに初めてチャレンジする方
- ・疲れやストレスがたまっている方
- ・アロマの香りが好きな方