

【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！

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和歌山

	14日（日）	15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	20日（土）
	ホットスタジオ					
10:00						
11:00	トレーニング ALL Coordinate 11:00-(45) 岡本		ヨガ ほっとベーシック 11:45-(45) 井田		ヨガ Sun&Moon 12:00-(45) 中野	トレーニング WDesign 12:00-(45) 富所
12:00						
13:00				ヨガ ほっとベーシック 13:00-(45) 辻		
14:00	ヨガ ほっとベーシック 14:15-(45) 富所	トレーニング WDesign 14:00-(45) 富所			トレーニング SoundUP 14:00-(45) 三木	
15:00						
16:00	トレーニング WDesign 16:00-(45) 岡本		~ ★11月 HOT STUDIO★ ~ 予約開始 10月25日（月） ~			
17:00						
18:00						
	PROGRAM INFORMATION ○ 定員数：17名/枠 ○ 全枠予約制 ○ ヨガマットをご持参ください ※有料にてレンタルもございます※マット不要「Wデザイン」「ALLCoordinate」 ※簡単WEB予約がオススメ！					
19:00	19:00閉館（トレーニング終了は18:50）	トレーニング ALL Coordinate 19:30-(45) 岡本	トレーニング WDesign 20:00-(45) 井上	ヨガ ほっとベーシック 19:00-(45) 富所	トレーニング Coreメイク 19:30-(45) 井上	ヨガ ナタラージュ 19:15-(45) 岡本
20:00						
21:00				トレーニング WDesign 21:00-(45) 岡本		
22:00						

ープログラムインフォメーションー

ヨガ系プログラム



ナタラジ
ホリウツボダンス・ヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 20日(土) 19:15-

※これ・激しいハードワーク



Sun&Moon

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 18日(木) 12:00-

情熱的なヨガをしよう!!



ほっとピーシツク

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 14日(土) 14:15- 17日(木) 13:00- 16日(火) 11:45-

ほっとピーシツク

筋トレ系プログラム



WDesign ダブルデザイン

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 14日(日) 16:00- 17日(水) 21:00- 15日(月) 14:00- 20日(土) 12:00- 16日(火) 19:30-

ウエスト&ヒップ引き締めプログラム



ALL Coordinate

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 14日(日) 11:00- 15日(月) 19:30-



Coreメイク

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

時間 18日(木) 19:30

PICKUPプログラム



WDesign ダブルデザイン

ウエスト&ヒップ引き締めプログラム

※ヨガマット不要!

新登場

【プログラム説明】

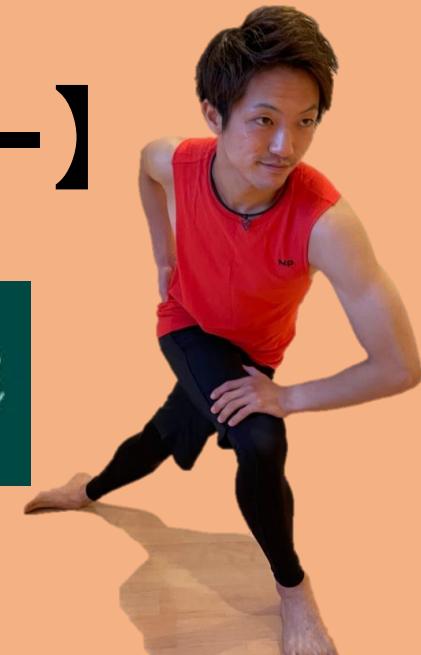
ウエスト! ヒップ! 滝汗! 女性らしいボディラインをつくる
クビレとヒップラインをダブルで目指します。※マット不要

【新担当者デビュー】



井上 : 16日(火) 20:00~

WDesign ダブルデザイン



岡本 : 14日(日) 16:00~

岡本 : 17日(水) 21:00~

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ボン・キュッ・ボン★汗をかきながら身体を引き締めますので一石二鳥!ズボラなあなたにピッタリです♪



【日時・担当者】

14日(日)16:00-	担当者 : 岡本	16日(火)19:30-	担当者 : 井上
15日(月)14:00-	担当者 : 富所	17日(水)21:00-	担当者 : 岡本
		20日(土)12:00-	担当者 : 富所