

【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

天井からのエアコン暖房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



- | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| レッド
情熱、生命力
エネルギー、活力 | ブルー
鎮静、抑制
自律、リラックス | イエロー
希望、輝き
ユーモア、楽しさ | グリーン
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！

8日(月)

9日(火)

10日(水)

11日(木)

2F Lafuaスタジオ

10:00		男性参加可能 マット必要 OceanBlue オーシャンブルー 10:45- (45) 伊藤		
11:00			女性限定 マット必要 癒しの デトックスヨガ 11:45- (45) 乾	女性限定 マット必要 全身調整ヨガ 12:00- (45) 久保田
12:00				
13:00	女性限定 マット必要 エネルギーアップヨガ 13:00- (45) 金澤	女性限定 マット必要 ほっとベーシック 13:15- (45) Chica	女性限定 マット必要 ナタラージャ 13:00- (45) 金津	男性参加可能 マット必要 ヨガで筋トレ 13:15- (45) 久保田
14:00				
15:00	開催期間:11/8(月)~11/11(木)		予約・申込受付開始 10月25日(月) ※先着順	
16:00	 <p>男性参加可能 男性・女性共にご参加いただけます。 女性限定 女性限定プログラムです。 マット必要 ヨガマットが必要です。 (有料でのレンタルもございます。)</p>		<p>ヨガ系 有酸素系 筋トレ系 定員15名</p>  <p>チケットを購入し オンラインから お申込み可能</p>	
17:00				
18:00				
19:00		女性限定 マット必要 KaQiLa カキラ 19:00- (45) 仲村	男性参加可能 マット必要 ナタラージャ 19:30- (45) 上野	
20:00	男性参加可能 マット必要 SoundUP 20:00- (45) 柴田	男性参加可能 マット必要 PREMIUM Coreメイク 20:45- (45) 乾	男性参加可能 マット必要 Hot FLORIC 20:45- (45) 伊藤	女性限定 フィットボティ ~Hot ver~ 20:30- (45) 佐藤
21:00				
22:00				

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



エナジー
アップヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

グインヤサで呼吸を促し、筋肉を使い代謝を上げ
アドレナリンを出すことで
エネルギーアップをしていきます！



Ocean Blue
オーシャンブルー

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

波の様に流れる動きでヨガを行い、
”水”に身を委ねるように体を動かしていきます！



KaQiLa-カキラ-

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

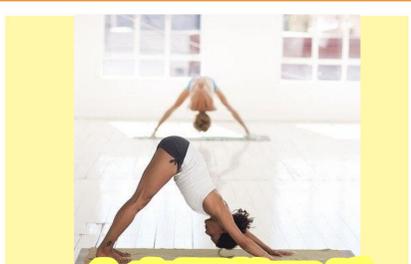
流れるフロー動作と固めるアイソメトリック！
二つの動作をメインにトレーニングを行います！



ほっとパーシク

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

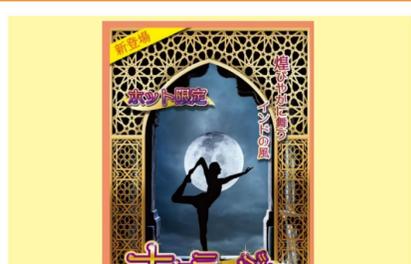
ヨガのポーズを行う事で体の中から
じんわり汗をかいていきます。
初めての方にもとてもオススメです！



全身調整ヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

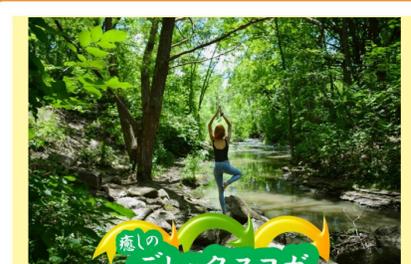
反る・前屈・ねじる・体側の4つの動きを
呼吸の原則と共に全身をくまなく
まんべんなく整えていきます！



ナタラジ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

インドのポリウッドダンスと制止するポーズ！
静と動の動きのメリハリで
しっかりと汗のかけるプログラム！



癒しの
デトックスヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

心と体の不調を汗と一緒に
デトックスしていきます！

筋トレ系プログラム



ヨガで
筋トレ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

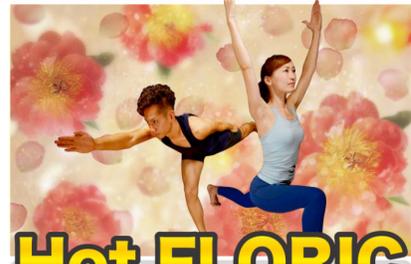
ヨガのポーズを使って
太もも、ヒップ、お腹まわり、二の腕を
引き締めていきます。



PREMIUM
Coreメイク

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

体の中心の『コア』を使って体を動かすことで
姿勢改善、内臓の安定
インナーマッスルを鍛えていきます！



Hot FLORIC

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

流れるフロー動作と固めるアイソメトリック！
二つの動作をメインにトレーニングを行います！



Sound UP

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

音楽に合わせた流れる動きとワークアウト動作で
滝汗間違いなしのプログラム！

有酸素系プログラム



ホット
カーディオ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

イキイとした健康的な体を目指す
ちょっどいい有酸素運動を行います！

ご案内

- プログラムは全て予約制となっています。(店頭・WEB予約のみ)
- 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)