

【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。(月により異なります)

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

重要

場所の移動は開始 2 時間前までです。

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！

8日（月）

9日（火）

10日（水）

11日（木）

13日（土）

14日（日）

2F

L a f u a

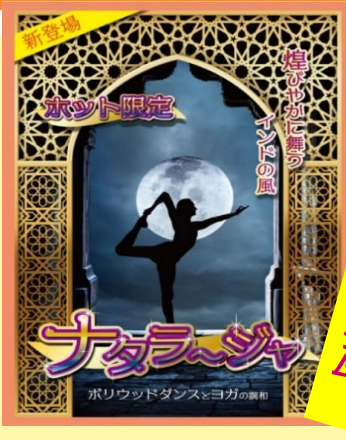
スタジオ

10:00						10:00
11:00	ヨガ デトックスヨガ 11:00-(45) 岩崎		ヨガ ナタラージャ 11:30-(45) 藤岡	トレーニング マット不要 WDesign 11:00-(45) 和家		11:00
12:00						12:00
13:00	ヨガ ハタヨガ 13:00-(45) 富成	ヨガ 香りに包まれて 〜リラクゼーションヨガ〜 13:30-(45) 平川	ヨガ デトックスヨガ 13:00-(45) 岩崎	トレーニング Coreメイク 13:00-(45) 鈴木		13:00
14:00					ヨガ デトックスヨガ 14:00-(45) 岩崎	14:00
15:00	ヨガ系 筋トレ系 ※ホットスタジオの定員は20名です。 ※オリジナル企画の詳細はそれぞれの掲示物をご確認ください。					15:00
16:00	●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）					16:00
17:00	初めてサポート					17:00
18:00	初めてホットイベントにご予約された方には 特典として、<u>レンタルヨガマットを無料でお貸出し致します。</u> ※ご利用の際は申込時にフロントにお申し出ください					18:00
19:00		ヨガ ナタラージャ 19:15-(45) 和家				19:00
20:00		定員15名		ヨガ ハタヨガ 20:00-(45) 富成		20:00
21:00	NEW 筋力UP 6Pack ABS Hot Edition 20:45-(30) 赤尾		ヨガ 香りに包まれて 〜リラクゼーションヨガ〜 21:15-(45) 鈴木			21:00
22:00						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



ナタラージャ
ポリウッドダンスとヨガの調和

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

軽快な音楽に合わせ、インドの踊り「ナタラージャ」の動きを取り入れ、ヨガのポーズを行います。心と体を調和させます。

アロマの香りのなかで、ゆったりとしたヨガを行います。カラダの緊張をほぐし、心と体のバランスを整えます。

香りに包まれて
～リラクゼーションヨガ～

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間



デトックスヨガ

運動強度★★★★☆ 時間 45分間



ハタヨガ

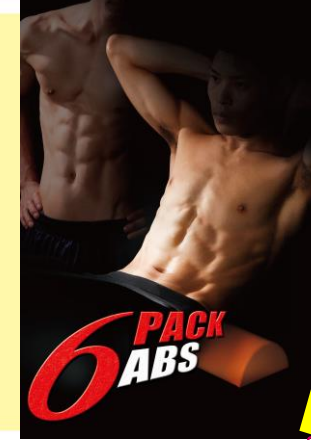
運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

筋トレ系プログラム



WDesign

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間



6Pack ABS Hot Edition

運動強度 ★★★★★ 時間 30分間



Coreメイク

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

PICKUPプログラム



【プログラム内容】
インドの踊り「ポリウッドダンス」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、やみつきになること間違いなし！

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で。もちろん汗もたっぷりかけますよ！きっとカレーが食べたくなります。

