

【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

床からの冷気をシャットアウトする床暖房とエアコンの「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



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です！

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

福岡古賀店

3日(水・祝)

6日(土)

8日(月)

10日(水)

13日(土)

15日(月)

17日(水)

2F Lafuaスタジオ

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

女性限定!

時の香り

10:30- (45) 西

Coreメイク

10:30- (45) 篠崎

女性限定!

お腹引き締めピラティス

10:30- (45) 藤井

SoundUP

12:00- (45) 篠崎

女性限定!

時の香り

13:00- (45) 篠崎

Holy Day

13:00- (45) 吉澤

女性限定!

パワー
フローヨガ

13:00- (45) 吉住

SoundUP

13:00- (45) 吉澤

女性限定!

Coreメイク

14:15- (45) 高濱

パワー
フローヨガ

14:15- (45) 吉住

ほっとパーシク

14:15- (45) まどか

- 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)



体温測定実施



マスク着用



2回以上換気

開催期間：11/3(水)～11/17(水)



： ヨガ系



： 筋トレ系



： 有酸素系

定員

22名



については定員が
18名となります

予約・申込受付開始

10月25日(月)※先着順

19:00 閉館

女性限定!

WDesign ダブル
デザイン

19:30- (45) 鈴木

SoundUP

19:30- (45) 吉澤

Coreメイク

19:30- (45) 鈴木

女性限定!

WDesign ダブル
デザイン

20:45- (45) 吉澤

Holy Day

20:45- (45) 吉澤

SoundUP

20:45- (45) 鈴木

Holy Day

20:45- (45) 吉澤

ナフサ

20:45- (45) 鈴木

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

男女参加可能

ほっとベーシック

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

座位と立位をバランスよく
組み合わせたクラス

女性限定

時の香り

運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間

絶妙にブレンドされたアロマと
座位中心のヨガに癒されて♡

女性限定

**パワー
フローヨガ**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

流れるようにヨガのポーズを行い
リラックス・デトックス効果を促します

有 酸 素 系 プ ロ グ ラ ム

男女参加可能

Holy Day

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

45分で
1日のトレーニング 完結

女性限定

ナタラシ

楽しさ・運動量No.1
ポリウッドダンスとヨガの調和
新感覚まちがいない!

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

男女参加可能

SoundUP

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

アップテンポな音楽と
連続するなめらかな動きで
楽しくシェイプアップ

筋 ト レ 系 プ ロ グ ラ ム

男女参加可能

Coreメイク

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分

コアの部分を刺激して
お腹周りすっきり!
男性も出やすい筋トレプログラム

男女参加可能

WDesign

ウエスト&ヒップ引き締めプログラム
ダブルデザイン

マット不要
気になるWにトリプルで効く!
身体を“デザイン”する
ウエスト&ヒップ引き締めはこちら

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

女性限定

お腹引き締めピラティス

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

お腹の内側から引き締め
呼吸のリズムと身体を合わせて
自分史上最高の身体へ!

P I C K U P プ ロ グ ラ ム

新登場

ウエスト&ヒップ引き締めプログラム
WDesign ダブルデザイン

【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】
6日(土)20:45- 担当者: 吉澤
10日(水)19:30- 担当者: 鈴木

45分間で、1日のトレーニング 完結

Holy Day
ホーリー デイ

【プログラム説明】
ホリデイでの1日をHOTの空間で!
筋力アップ、脂肪燃焼、リラクゼーションの全てを45分で味わう事のできるエクササイズです。

【日時・担当者】
3日(水・祝)13:00- 担当者: 吉澤
10日(水)13:00- 担当者: 吉澤
8・15日(月)20:45- 担当者: 吉澤

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♪



オススメの理由
「今日ホリデイで何しよう?」と悩む時がありますよね?
悩んだ時はこれだけやれば大丈夫!
Holy Dayでは45分間で
トレーニングの全てを凝縮しています♪
ホリデイNo1のホットな45分間を体感して下さい!

