

## 【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

天井からの温風エアコン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

- |             |             |              |              |
|-------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>発汗作用</b> | <b>血行促進</b> | <b>老廃物排出</b> | <b>柔軟性向上</b> |
| ◆美肌効果       | ◆新陳代謝アップ    | ◆デトックス効果     | ◆肩こり解消       |
| ◆むくみ解消      | ◆冷え性改善      | ◆体質改善        | ◆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分間があつという間に感じた！

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 Lafuaスタジオ

10:00						
11:00	<p><b>女性限定</b></p> <p><b>Hot Queen</b> ~Shake It!~ 井畑 11:30-(45)</p> <p>全身振って(シャイク) 脂肪燃焼!</p>	<p><b>Moon cycle YOGA</b> 菊地 10:45-(45)</p> <p>自立神経を整えていきます!</p>	<p><b>姿勢改善 タオルヨガ</b> 小本 10:45-(45)</p> <p>長めのタオルをご準備下さい</p>			
12:00					<p><b>Hot FLORIC</b> 小本 10:30-(45)</p> <p>どーんと汗をかくな これに決まり!</p>	
13:00		<p><b>女性限定</b></p> <p><b>ナタランジャ</b> 照井 13:15-(45)</p> <p>アラビアンな雰囲気 最高!</p>			<p><b>ヴィンヤサフロ</b> 菅野 11:30-(45)</p> <p>流れるように動いて 汗たっぷり!</p>	<p><b>アロマリラックス</b> 小本 11:45-(45)</p> <p>アロマの力で リラックス!</p>
14:00					<p><b>冬限定プログラム!</b></p> <p><b>ぽかぽかストレッチ</b> 北嶋 14:15-(45)</p> <p>通常よりも少し温度を 上げて実施します。</p>	
15:00	<p>冬は Lafuaで <b>ぽかぽか</b></p>					
16:00	<p><b>参加費</b></p> <p>会員 500円(税込)</p> <p>一般 1,500円(税込)</p> <p>ご不明点はスタッフまで お気軽にお問い合わせください!</p>					
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	<p><b>アロマリラックス</b> 菅野 20:00-(45)</p> <p>アロマの力で リラックス!</p>	<p><b>Feel Music</b> 井畑 19:30-(45)</p> <p>大人気Dance プログラム!</p>	<p><b>ヨガdeリンパケア</b> 竹内 19:30-(45)</p> <p>寒い季節に ピッタリです!</p>	<p><b>たな一ず BOOT CAMP</b> 田中 20:00-(45)</p> <p>田中隊長に続け! 筋トレ祭!</p>	<p><b>NEWバージョン!</b></p> <p><b>SoundUP</b> 菅野 20:00-(45)</p>	
21:00		<p><b>エナジー トレーニング</b> 菅野 20:45-(45)</p> <p>滝汗確定!!</p>				
22:00						

定員 23名

Hot FLORIC Hot Queen エナジー トレーニング 22名

ヨガ系プログラム

トレーニング系プログラム

その他プログラム

※プログラムの詳細はそれぞれの掲示物をご確認ください。

23:00 閉館

体温測定実施

マスク着用

2回以上換気

会話禁止

workout

Yoga

Dance

Flow

Core

19:00 閉館

# — プ ロ グ ラ ム イ ン フ ォ メ ー シ ョ ン —

## ヨガ系プログラム

### 姿勢改善 タオルヨガ

こんな方にオススメ!

- 『体が硬くて可動域が狭い』
- 『ヨガのポーズが苦しい時がある』
- 『姿勢を良くしたい』



### アロマリラックス

こんな方にオススメ!

- 『アロマが好き』
- 『ゆったりなヨガが好き』
- 『リフレッシュしたい』



### Moon cycle YOGA

こんな方にオススメ!

- 『冷えやむくみが気になる』
- 『寝ても疲れがすっきりしない』
- 『なんとなくダルさを感じる…』



### ヴィンヤサフロー

こんな方にオススメ!

- 『流れるような動きのヨガが好き』
- 『呼吸とポーズのタイミングをマスターして しっかり汗を流したい!』



## トレーニング系プログラム

### Hot Queen

～Shake It!～

女性限定

こんな方にオススメ!

- 『楽しく脂肪燃焼したい』
- 『柔らかい二の腕を引き締めたい』
- 『筋トレが好きじゃない!』



### たな一ず BOOT CAMP

こんな方にオススメ!

- 『The筋トレが好き!』
- 『追い込む空間が好き』
- 『筋力の限界に挑戦したい』



## その他のプログラム

### Feel Music

洋楽スペシャル2

ヨガマット使いません

こんな方にオススメ!

- 『ダンスが好き!』
- 『モードな音楽が好き』
- 『何事も楽しくないと続かない!』



## その他のプログラム

### Hot FLORIC

こんな方にオススメ!

- 『FLORICが好き!』
- 『ブレない体を作りたい』
- 『筋力UPしたい』



### SoundUP

こんな方にオススメ!

- 『音楽にのりながらトレーニングしたい!』
- 『全身シェイプアップしたい』



### ナタラージャ

女性限定

こんな方にオススメ!

- 『異世界な雰囲気を楽しみたい』
- 『楽しみながら体幹を強くしたい』
- 『しっかり汗かきたい!』



## PICKUP プログラム

冬にピッタリ!!

### ヨガdeリンパケア



代謝を上げるには  
まずはリンパの流れを  
整えることが大切です!

担当者: 竹内

10日(水)19:30-

こんな方にオススメ!

- 『むくみや筋肉のコリが気になる』
- 『足先、指先がよく冷たくなる…』
- 『汗がかきにくい』

激汗!!

### エナジートレーニング



高強度の  
インターバルトレーニング!  
脂肪燃焼効果抜群!

担当者: 菅野

9日(火)20:45-

こんな方にオススメ!

- 『新しいトレーニングに挑戦したい!』
- 『がっつり汗をかきたい』
- 『脂肪燃焼したい!』

### ぽかぽか ストレッチ



暖かい空間で行なう  
ストレッチプログラム!  
関節、筋肉をゆっくり  
緩めていきます!

通常よりも少し温度を  
上げて実施します。

担当者: 北嶋

13日(土)14:15-

こんな方にオススメ!

- 『じんわり体を温めたい』
- 『スローなプログラムが好き』
- 『ストレッチを後回しにしがち…』