

【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



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！

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

鳥取店

11/13(土) 11/14(日) 11/15(月) 11/16(火) 11/17(水) 11/18(木)

Lafuaスタジオ

10:00						10:00
11:00		SoundUP 11:00～(45) 足立	ほっとベーシック		New 冬本番! 代謝アップYOGA	11:00
12:00			11:30～(45) 谷口	極上の癒し 星空ヨガ	11:30～(45) 東郷	12:00
13:00				12:00～(45) 石谷		13:00
14:00	ほっとベーシック 13:30～(45) 谷口	女性限定 ナタラージャ 14:00～(45) 木下		New ツボ☆YOGA 13:30～(45) 東郷	女性限定 WDesign 13:30～(45) 野嶋	14:00

開催期間:11/13(土)～11/18(木)



間もなく冬本番!
NEWプログラムで、カラダの芯から
暖まりましょう♪

身体に触れ、ピンポイントにツボを刺激し、さらにヨガのポーズで全身の血流・リンパの流れを整えます。

身体の内から熱い！を実感！
冬に向け、特に冷えやすい足先・手先にも丁寧にアプローチして、全身ポカポカ！

ツボ☆YOGA



冬本番!
代謝アップYOGA

：ヨガ系

：筋トレ系

定員
18名

●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)

予約・申込受付開始
10月25日(月) ※先着順

19:00	デトックス リンパヨガ 19:00～(45) 東郷	19:00 閉館	New 冬本番! 代謝アップYOGA 19:00～(45) 東郷		ほっとベーシック 19:00～(45) 谷口	19:00
20:00				りらくヨガ 19:45～(45) 谷口		SoundUP 20:00～(45) 足立
21:00			女性限定 WDesign 20:30～(45) 野嶋		極上の癒し 星空ヨガ 21:00～(45) 石谷	21:00
22:00			女性限定 ナタラージャ 21:30～(45) 木下			22:00
23:00 閉館		23:00 閉館				

ープログラムインフォメーションー

ヨガ系プログラム

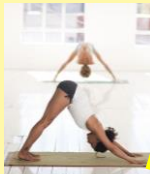
女性限定



ナタラジ ヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

14 (日) 14:00- 16 (火) 21:30-



ほっとヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

13 (土) 13:30- 17 (水) 19:00-



りらくヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

16 (火) 19:45-

NEW



ツボ☆YOGA

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

16 (火) 13:30-



極上の癒し 星空ヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

16 (火) 12:00- 17 (水) 21:00-

NEW



冬本番！代謝アップYOGA

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

15 (月) 19:00- 17 (水) 11:30-



デトックスリンパヨガ

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

13 (土) 19:00-

筋コンディショニング系

女性限定



WDesign

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

15 (月) 20:30- 17 (水) 13:30-



SoundUP

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

14 (日) 11:00- 18 (木) 20:00-

PICK UP プログラム



冬本番！代謝アップYOGA

【プログラム内容】

身体の中から、「熱い！」を実感！
冬に向け、特に冷えやすい手先・足先に
丁寧にアプローチ！全身をポカポカに！



ツボ☆YOGA

【プログラム説明】

身体に触れ、ピンポイントにツボを刺激！
さらにヨガのポーズで全身の血流、
リンパの流れを整えます。

オススメの理由

冷え性にお悩みの方必見！
指先の冷えは、冬の時期とてもツライですね…。
ヨガのポーズを通して、代謝を上げ、
寒い寒い冬に備えましょ～!!



オススメの理由

体中にあるツボを刺激し、疲労回復・血行促進！
ご自身で触りながら行うので、強さの調整も自由自在！
さらにヨガポーズで全身の巡りを整えていきます。
いつも頑張っている自分へのご褒美にいかがですか？

