

# 【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。  
→プログラム開始 10 分前まで予約が可能。
- 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

- |             |             |              |              |
|-------------|-------------|--------------|--------------|
| <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

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <p>激しくないのに汗がかけて気持ちいい！</p>      | <p>初めて参加したけど45分間があっという間に感じた！</p>                    |
| <p>年中冷え性の私にはポカポカして気持ちよかった！</p> | <p>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！</p> |

2021年10月

# ホットプログラムスケジュール

小倉南店

9(土)

10(日)

11(月)

12(火)

13(水)

14(木)

## 2F Lafuaスタジオ

開催期間:10/9(土)~14(木)

Coreメイク

10:45 吉武

Coreメイク

12:15 柄本

WDesign ダブル  
デザイン

12:15 渡邊

ほっとパーシク

12:15 末永

ほっとパーシク

13:15 山根

SoundUP

13:15 磯部

Coreメイク

14:45 吉武

### 9月25日(土) 予約受付開始

- 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分前までにご入室ください
- 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)



: ヨガ系



: 筋トレ系

定員

23名

19:00 閉館

SoundUP

18:30 鳥居

SoundUP

20:00 末永

チャレンジヨガ

20:30 末永

ナタラシ

21:30 末永

Coreメイク

21:30 末永

Hot Body Make

21:30 鳥居

Coreメイク

21:30 花田

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



**ほっとバーンツク**

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

ヨガの基本的なポーズを行います。  
ご自身に合った強度を選択しながら無理なく進められます。



**チャレンジヨガ**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

ポーズをつなげながら進めていくフロースタイルのヨガです。  
ご自身のカラダと向き合いながら柔軟性を高めていくことで、  
徐々にチャレンジポーズへ近づけていきます。

女性限定



**ナタラジ**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

Bollywood映画に出てくるようなダンスと、ヨガのポーズを融合させた新感覚プログラム。優雅な動きの中でも、しっかりと体幹を使うことで、お腹周りのシェイプアップに効果的です。

## 筋トレ系プログラム

女性限定



**Coreメイク**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

気になるお腹周りを引き締めしていくプログラムです。  
体幹を強化することにより、立ち姿勢も綺麗になります。



**SoundUP**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

動きと音楽が一体となり、終わった後に達成感や爽快感を得られるプログラムです。

女性限定  
※マット不要



**WDesign** ダブルデザイン

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

お腹周りとお尻周りを引き締める女性限定プログラムです。  
立位の運動で、汗もたっぷりかけます。



**Hot Body Make**

運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

自重トレーニングで全身の筋肉を鍛えています。  
休憩時間も調整でき、ちょうど良く追い込むことができます。

## 持ち物



ヨガマット

ヨガマット  
推奨サイズ

横 約60cm  
縦 約170cm  
厚み 0.4~0.6cm



タオル



水分  
(フタ付きの容器)

※ウエアは、ヨガウエアまたは通気性の高いTシャツ、ハーフパンツなどでご参加ください。  
※ヨガマットはレンタル(330円)もごさいます。レンタルマットをご利用になる場合は、  
マットの上にご自身のラグまたはバスタオルを敷いてご利用ください。  
※ホットスタジオへは、館内シューズを脱いで入室していただきます。  
※館内に自動販売機・冷水機もごさいます。