

【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

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！

2021年11月 ホットスタジオ スケジュール 古河店

4日(木)	6日(土)	7日(日)	8(月)	9日(火)	10日(水)
～冬のヨガ～ ぬくもり 11:30～(45) 嶋崎	Heat the Kick & Boxing 11:45～(45) 今村 ヨガマット不要 ナタラージャ 13:30～(45) 小山	PILATES ピラティス 11:45～(45) 月岡 Hot FLORIC 13:30～(45) 代田 ヨガマット不要	ナタラージャ 13:00～(45) 近藤 キレイ デトックスヨガ 14:30～(45) 月岡	女性限定 BACK SILHOUETTE バックシルエット 11:30～(45) 樽原 ヨガマット不要 ボディメイクヨガ “Power Style” 13:15～(45) 磯	リフレッシュ フローヨガ 11:30～(45) 高際 Hot FLORIC 13:15～(45) 小山 ヨガマット不要
 Yoga以外のレッスンも充実！ 楽しさ広がる ホットスタジオイベント 11月受付スタート！ 開催期間 11月4日～11月10日 申込開始 10月25日(月) 参加費 税込 ¥500 一般: ¥1,500(税込)					
女性限定 BACK SILHOUETTE バックシルエット 19:00～(45) 小山 ヨガマット不要 ナタラージャ 20:30～(45) 小山	Coreトレーニング Special 19:30～(45) 三島	19:00閉館	HOT ダンベル 19:15～(45) 板山 ヨガマット不要 定員 25名	骨盤リセットヨガ 19:15～(45) 代田 オーシャン ブルー ～波を感じるヨガ～ 20:45～(45) 代田 定員 21名	Work Out 19:00～(45) 久田
： ヨガ系プログラム ： 有酸素系プログラム ： トレーニング系プログラム  測定 体温測定 健康チェックにご協力ください 換気 室温が一時的に下がりますがご了承ください マスク 参加時はマスクの着用をお願いします 会話禁止 入室後、会話はご遠慮下さい					

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

- プログラム インフォメーション -



リフレッシュ フロー ヨガ

運動強度 ★★

内容 太陽礼拝をメインに、朝の身体と心をリフレッシュ。呼吸に合わせ、流れるようにポーズをとります。



オーシャン ブルー ～波を感じるヨガ～

運動強度 ★★★★★

内容 青色のライトの空間と波の音に包まれながらヨガを行ないます。



Work Out

運動強度 ★★★★★

内容 下半身と上半身の筋肉を刺激してスマートな身体を目指します。



キレイ デトックスヨガ

運動強度 ★★★

内容 ねじる動作(ポーズ)を多めに行い、身体に溜まった老廃物を排出します。



～冬のヨガ～ ぬくもり

運動強度 ★★★

内容 流れるような動作やコアを中心とした動きで体の内側からエネルギーに働きかけ、全身の血流を促します。



BACK SILHOUETTE バックシルエット

運動強度 ★★★★★

内容 気分が上がるPOPな音楽に合わせてダンス、筋コンで背中、お尻のエクササイズ。スッキリUPしていきましょう。



PILATES ピラティス

運動強度 ★★★★★

内容 インナーマッスルを鍛え、ケガしにくい身体づくりを目指していきます。



ナタラージャ

運動強度 ★★★★★

内容 ボリウッドダンス(インド音楽)とヨガを融合させたホリデイオリジナルプログラム。



Coreトレーニング Special

運動強度 ★★★

内容 体幹(コア)を中心としたトレーニングメニューを行ないます。ホットな空間で、楽しく脂肪燃焼！！



ボディメイクヨガ "Power Style"

運動強度 ★★★★★

内容 筋コンディショニングエクササイズやトレーニングを融合させたヨガのクラス。



Hot FLORIC

運動強度 ★★★★★

内容 流れる動き(フロー)で筋肉を動かし固める動き(アイソメトリック)で身体を引き締めていきます。



HOT ダンベル

運動強度 ★★★★★

内容 ダンベルを使用した新感覚のエクササイズ！二の腕、お腹まわり気になる部分を集中攻撃！！



骨盤リセットヨガ

運動強度 ★★

内容 身体の土台となる骨盤や股関節周りを緩め、伸ばし整えていきます。



Heat the Kick & Boxing

運動強度 ★★★★★

内容 シンプルなパンチ&キック動作！担当者と一緒にエネルギーに動いていきましょう！

感染防止対策に関して

- 風邪の症状(くしゃみや咳が出る)や微熱のある方は参加を自粛してください。
- スタジオ入室後は会話をお控えください。
- 参加者同士の間隔は1.5m以上確保します。
- 必ずマスクを着用のうえ、ご参加ください。
- プログラム中に2回以上、窓および扉を解放し、換気をおこないます。

※スタジオ内の換気扇は常時稼働