

【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

ホットプログラム・オリジナル企画スケジュール

福岡東店

15日(月)

16日(火)

17日(水)

18日(木)

20日(土)

21日(日)

2 F ホ ッ ト ス タ ジ オ

10:00

10:00

11:00

11:00

12:00

12:00

13:00

13:00

14:00

14:00

15:00

15:00

16:00

16:00

17:00

17:00

18:00

18:00

19:00

19:00

20:00

20:00

21:00

21:00

22:00

22:00



Coreメイク

4DAYボディメイク

10:30-(45) 財部

10:30-(45) 小河原

ピラティス

11:00-(45) 野中

パワーフローヨガ

12:00-(45) 脇原

デトックスリンパ
ガ

13:00-(45) 野中



4DAYボディメイク

13:30-(45) 野池

アロマめぐりヨガ

14:00-(45) 長

時の香り

13:30-(45) 大嶺

開催期間：11/15(月)～11/21(日)



：ヨガ系
：筋トレ系
：有酸素系

定員
22名

ナタラージャ：定員 20名

予約・申込受付開始

10月25日(月)

※先着順 WEBUPは6:00です！

●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下さい。(ヨガマットは有料のレンタルもございます)

19:00 閉館

WDesign

19:30-(45) 野瀬



4DAYボディメイク

20:30-(45) 鈴木

時の香り

19:30-(45) 脇原



4DAYボディメイク

21:00-(45) 平嶋

アロマめぐりヨガ

21:00-(45) 大嶺

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



ピラティス

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

15日(月) 11:00 担当者: 野中



時の香り

絶対にブレンドされたアロマと座禅中心のヨガがあなたを癒す!

アロマの香りを楽しみながらヨガを行います。呼吸を意識しながらリラックス効果が大きいに期待できます。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

18日(木)19:30- 担当者: 脇原



パワーフローヨガ

体幹をしっかりと使い、ゆっくりにかけていきましょー!

力強いポーリングとともに、ゆっくりとフローの動きで行うヨガ! 滝汗間違いなし!

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

20日(土)12:00- 担当者: 脇原



アロマめぐりヨガ

じんわりと汗をかくぞろー!

汗がしっかりと流れる事を楽しみながらヨガを行います。呼吸を意識しながらリラックス効果が大きいに期待できます。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

16日(火)21:00 担当者: 大嶺

筋 ト レ 系 プ ロ グ ラ ム



WDesign

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

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

16日(火)19:30- 担当者: 野瀬



Coreメイク

身体の体幹部分を鍛えるプログラムです。姿勢改善にも効果的な内容で構成されています。

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

18日(木)10:30- 担当者: 財部



4DAY ボディメイク

4日で完結

15日(月) 脚: 平嶋、16日(火) お尻: 野池
17日(水) お腹: 鈴木、20日(土) 上半身: 小河原

運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間

P I C K U P プ ロ グ ラ ム



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!

【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作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】
16日(火)19:30- 担当者: 野瀬

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! ズボラなあなたにもピッタリです♪

