

【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 | 血行促進 | 老廃物排出 | 柔軟性向上 |
|--------|----------|----------|---------|
| ◆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

7日(日)

8日(月)

9日(火)

10日(水)

ホットスタジオ

9:00

9:00

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

WDesign ダブル
デザイン

12:15-(45) 郷田

Coreメイク

14:00-(45) 織田

- プログラムは全て予約制となっています。
(会員500円/休会者1,000円/一般1,500円/一枠につき)
- 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)
- 45分間で2回程度 換気を行います。(約1分間)
- 出入口の際の手指消毒にご協力ください。
- スタジオ内での会話は禁止となります。

予約受付開始

10月25日(月)

※先着順

19:00閉館 (トレーニング終了は18:50)

定員

20名

ナタラージャ
定員

16名

男性参加可能

ほっとパーンック

11:00-(45) 平岡

男性参加可能

ナタラージャ

13:15-(45) 原田

男性参加可能

Hot FLORIC

10:30-(45) 渡邊

Coreメイク

12:30-(45) 福元

男性参加可能

男性参加可能

ほっとパーンック

13:15-(45) 山元

WDesign ダブル
デザイン

19:00-(45) 郷田

男性参加可能

男性参加可能

ナタラージャ

20:00-(45) 川原

Coreメイク

20:15-(45) 山根

Sun&Moon

20:00-(45) 郷田

感染防止対策



開始前の問診

入退室時の
手指消毒参加同士の
間隔を確保プログラム中は
マスク着用プログラム中の
換気換気システムによる
空気の入替えスタジオ内の
会話は禁止HOLIDAY
SPORTS CLUB

23:00閉館 (トレーニング終了は22:50)

— プ ロ グ ラ ム イ ン フ ォ メ ー シ ョ ン —

ヨ ガ 系 プ ロ グ ラ ム

持ち物

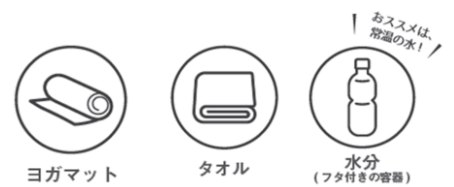


Sun&Moon

運動強度 ★★★★★ 時 間 45分間

男女参加可能

10日(水)
20:00-



※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)もごございます。

※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・冷水機もごございます。



ほっとベーシック

運動強度 ★★★★★ 時 間 45分間

男女参加可能

18日(月) 11:00- 10日(水) 13:15-



ナダラヘンジャ

運動強度 ★★★★★ 時 間 45分間

男女参加可能

8日(月) 13:15- 8日(月) 20:00-

筋 ト レ 系 プ ロ グ ラ ム



Hot FLORIC

運動強度 ★★★★★ 時 間 45分間

男女参加可能

9日(火) 10:30-



Coreメイク

運動強度 ★★★★★ 時 間 45分間

男女参加可能

7日(日) 14:00- 9日(火) 12:30- 9日(火) 20:15-



WDesign

運動強度 ★★★★★ 時 間 45分間

7日(日) 12:15- 9日(火) 19:00- 10日(水) 11:00-

P I C K U P プ ロ グ ラ ム



Coreメイク

【プログラム内容】
体の中心『コア』を使って体を動かすことで、正しい姿勢への改善、内臓の安定、内側の筋肉と言われるインナーマッスルを鍛えていきます。

【日時・担当者】
7日(日)14:00- 担当者:織田
8日(火)12:30- 担当者:福元
8日(火)20:15- 担当者:山根



ナダラヘンジャ

【プログラム内容】
インドの踊り「ボリウッドダンス」とヨガを融合させた新感覚のエクササイズ！一度受けたら、やみつきになること間違いなし

【日時・担当者】
8日(月)13:15- 担当者:原田
8日(月)20:00- 担当者:川原

オススメの理由

「コア」を鍛え、身体をコントロールすることで、運動時はもとより、日常生活においても動かしやすい体を作り上げます！インナーマッスルを鍛えて、体の中から差をつけましょう！

オススメの理由

インドの曲を使いながら、ダンスとヨガを組み合わせ、動いていくので曲も動きも楽しみながら45分間動けます！今までにない新感覚のプログラムになります！初めて参加の方でもホット常連様でも！皆様に楽しんでいただける内容です！