

【Lafua 予約】ご利用のルール

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 予約消化のタイミング**
→参加プログラムの開始時刻です。
- 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。
- 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。
- 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。
- スマホがない人**
→パソコンでもご予約いただけます。
- 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

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 0.4～0.6c



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) もございます。レンタルマットをご利用になる場合は、マット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・冷水機もございます。

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おいてもカラダの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分間があつという間に感じた!

年中冷え性の私にはポカポカして気持ちよかったです!

ヨガはもちろんトレーニングやダンスなどオリジナルクラスも沢山あり色々楽しめました!

感染防止対策



開始前の問診



プログラム中はマスク着用



入室時の手指消毒



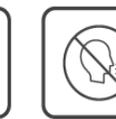
参加同士の間隔を確保



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

皆様に安心してご利用いただけるよう、最高レベルの感染対策を実施しております。

2021年11月

ホットプログラムスケジュール

	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	13日(土)	14日(日)
2F Lafua スタジオ								
10:00								
11:00		パワーヨガ 10:30 (45) 森			季節のヨガ 10:30 (45) 森			ファットバーン 10:30 (45) 小出
12:00	Berry Dance 12:00 (45) 塚田 <small>女性限定</small>						WDesign 12:00 (45) 塚田 <small>女性限定</small>	
13:00			ほっとパーンック 13:00 (45) 相馬					
14:00								
15:00	癒しの空間 15:15 (45) 長内	Sun&Moon 15:15 (45) 塚田		楽々健康体操 15:15 (45) 藪田	アロマヨガ 15:15 (45) 小出	Hot FLORIC 15:15 (45) 安藤	ファットバーン 15:15 (45) 藪田	リラックスヨガ 15:15 (45) 森
16:00							↑定員16名	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px;">ヨガ系</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;">有酸素系</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;">筋トレ</div> </div> <p>※ホットスタジオの定員は17名です。 ※オリジナル企画の詳細はそれぞれの掲示物をご確認ください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 予約・申込受付開始 10月25日 ※先着順 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ●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 </div>								
17:00								
18:00								
19:00		19:00 閉館				SoundUP 18:45 (45) 藪田		19:00 閉館
20:00			ファットバーン 19:45 (45) 小出		Coreメイク 19:45 (45) 長内			
21:00	アロマヨガ 21:15 (45) 相馬			ほっとパーンック 21:15 (45) 相馬			アロマヨガ 21:15 (45) 相馬	
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



運動強度 ★★★★★ 時間 45分
間
ナタラジ



運動強度 ★★★★★ 時間 45分
間
パワーヨガ



運動強度 ★★★☆☆ 時間 45分
間
Sun&Moon



運動強度 ★★★☆☆ 時間 45分
間
リラックスヨガ



運動強度 ★★★☆☆ 時間 45分
間
季節のヨガ

筋トレ系プログラム



運動強度 ★★★★★ 時間 45分
間
ファットバーン



運動強度 ★★★★★ 時間 45分
間
SoundUP



運動強度 ★★★★★ 時間 45分
間
Core Mate



運動強度 ★★★★★ 時間 45分
間
Hot FLORIC



女性限定
運動強度 ★★★★★ 時間 45分
間
Berry Dance

有酸素系プログラム

PICKUPプログラム



運動強度 ★★★★★ 時間 45分
間
ファットバーン

【プログラム内容】

ホットな空間で
自重トレーニングをするプログラム。
今までにない
「発汗」と「トレーニング効果」を実感できる！

【担当者】

小出

オススメの理由

今までにない
「発汗」と「トレーニング効果」を
実感することが出来るプログラム!!
まだ、夏に間に合う!!
引き締まったボディを手に入れよう




運動強度 ★★★★★ 時間 45分
間
Sun&Moon

【プログラム説明】

太陽と月の光をライティングで演出。
1日の流れをヨガで表現していき
普段と違った世界観を楽しみましょう
♪

【担当者】

塚田

オススメの理由

曲・ライティング・ポーズが全てマッチ。
パワー系からリラックス系まで
あらゆるヨガを行うので、
一度にたくさん楽しみたい方にオススメ

