

【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

2021年11月

ラフアプログラムスケジュール

岡山店

6日 (土)		7日 (日)		8日 (月)		10日 (水)		11日 (木)			
10:00									10:00		
11:00	初級ヨガ ほっとベーシック 11:00-(45) 磯村友	全身脂肪燃焼 Hot FLORIC 11:00-(45) 磯村友						ストレッチ ホットで とろけるストレッチ 11:00-(45) 大倉	11:00		
12:00	ボディメイク WDesign 12:15-(45) 大倉		ストレッチ×ヨガ ほっと スターン 12:15-(45) 大倉					腹筋・体幹 Coreメイク 12:15-(45) 瀬川	12:00		
13:00		インド系ダンス ナタラージャ 13:15-(45) 西嶋			アロマの香り 時の香り 13:00-(45) 大倉				13:00		
14:00									14:00		
15:00									15:00		
16:00	参加費 ※1枠につき 既存の会員様 500円(税込) 一般のお客様 1,500円(税込)			お知らせ 新担当者のご案内 11日(木)12:15- コアメイク 担当: 瀬川 真穂 お腹まわりを引き締めたい！ 体幹を強化したい！ そんな方におすすめの エクササイズクラスです ご友人やご家族と一緒に 参加してみてください♪						新クラス追加 11日(木)20:00- 滝汗ピラティス 担当: 福田 智美 美しくびれラインをつくり、 脂肪のおちづらい下腹部にも 刺激を入れながらむくみを解消します 福田インストラクターオリジナルの ピラティスクラスです♪	16:00
17:00	はじめての方 初めてホットイベントにご予約された方には 特典として、レンタルヨガマットを無料で貸出し致します！ ※ご希望の際は予約受付時にお申し出ください。									17:00	
18:00									18:00		
19:00	アロマの香り 時の香り 19:30-(45) 宍倉	19:00 閉館	インド系ダンス ナタラージャ 18:45-(45) 磯村	ボディメイク WDesign 18:45-(45) 西嶋	女性限定	初級ヨガ ほっとベーシック 18:45-(45) 宍倉			19:00		
20:00			腹筋・体幹 Coreメイク 20:00-(45) 西嶋	基礎代謝向上 Breath Flow 20:00-(45) 藤井		むくみ解消 滝汗ピラティス 20:00-(45) 福田	新クラス		20:00		
21:00									21:00		
22:00	大好評 時の香り ～ 今回のアロマ ～ レモンに似た、フレッシュでエネルギッシュな鮮やかな香り 《ブレンド》 シトラール シトロネラル ゲラニオール リナロール 【レモングラスサンダルウッド】									22:00	
23:00 閉館		HOLIDAY SPORTS CLUB		23:00 閉館							

2021年11月

タイプ	プログラム名	時間	定員	内容
ヨガ × ストレッチ	ほっとスタート	45分	18名	初めてホットスタジオに参加するなら、まずこのクラスへ！ ストレッチとシンプルなヨガポーズで疲れにくい身体を目指します
初級ヨガ	ほっとベーシック	45分	18名	自分に合った強度を選択しながら全身を動かすことで 身体の芯から温め、じんわりと汗を流します
アロマ	時の香り	45分	18名	絶妙にブレンドされたアロマの香りを感じながら 香り・色・ポーズで季節による不調を解消します
脂肪燃焼	フローリック ホットエ디션	45分	18名	流れる動きから体幹を刺激し、 内側から体を変化させていくプログラム ホットスタジオ特別バージョン
筋力アップ	コアメイク	45分	18名	お腹の引き締めに特化したコアトレーニング ホットの空間でくびれたウエストを目指します
ボディメイク	ダブルデザイン	45分	18名	日常では使わないような動作を取り入れ、 女性らしいボディラインをつくるトレーニングクラス
ヨガ × ダンス	ナタラージャ	45分	18名	軽快な音楽に合わせ、ウエスト周りの熱を高めるダンスと ヨガのポーズとの融合で、より美しい身体を手に入れます
基礎代謝向上	ブレスフロー	45分	18名	緩やかな動きとリラックスした呼吸をあわせて行うことで 基礎代謝アップ・脂肪燃焼効果が得られるクラス
ピラティス	滝汗ピラティス	45分	18名	くびれをつくり、下腹部の引き締めも狙います むくみを解消したい方におすすめのピラティスクラス
ストレッチ	ホットでとろけるストレッチ	45分	18名	暖かい空間で極上のストレッチが味わえます 是非、とろみタイムを楽しみましょう

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。
- 入室時に手指の消毒をさせていただきます。
- 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

初めてのの方にオススメ



運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間



運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間



運動強度 ★★☆☆☆ 時間 45分間



運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間

ストレッチ × ヨガ

極上のストレッチ

初級ヨガ

アロマでリラックス

エクササイズ・ボディメイク



運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

全身を脂肪燃焼



運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

腹筋・体幹を強化



運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

くびれ・ヒップアップ

機能改善・ダンス・メンテナンス



運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間

ポーズと呼吸を深める



運動強度 ★★★★★ 時間 45分間

ハリウッドダンス



運動強度 ★☆☆☆☆ 時間 45分間

むくみを解消