

【Lafua WEB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

11日(木)

13日(土)

14日(日)

15日(月)

2F Lafuaスタジオ

10:00

女性限定



10:30~ (45) 富田

↑ 定員18名

足腰強化

ヨガ体操

10:45~ (45) 上野



10:30~ (45) 水上久

女性限定



10:45~ (45) 横溝

12:00



12:15~ (45) 竹澤

女性限定



12:15~ (45) 荒川

女性限定



13:00~ (45) 敦賀

↑ 定員18名

14:00



14:45~ (45) 増田



14:45~ (45) 佐々木



14:45~ (45) 水上久



14:45~ (45) 荒川

16:00

友だち登録で 紙が不要!
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック!



友だち登録方法

QRコード・店舗名検索の
2種類で友だち登録ができます店舗名
ホリデスポーツクラブ 鎌倉

オレンジ : ヨガ系
緑 : 筋トレ系
青 : 有酸素系

定員
20名

※一部定員18名様がございます。

18:00

- 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分前までに入室下さい。
- 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)

予約・申込受付開始

10月25日(月) ※先着順

19:00

女性限定



19:30~ (45) 荒川

※マット不要



20:15~ (45) 水上久

19:00 閉館

21:00



20:30~ (45) 石尾

22:00

23:00 閉館

23:00 閉館

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

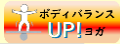
20:00

21:00

22:00

ープログラムインフォメーションー

ヨガ系プログラム



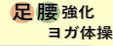
股関節、背骨、肩関節を調整し、ボディバランスを整えるヨガ。
プログラムの始まりと終わりでバランスポーズを行い、45分間の身体の変化・効果をその場で実感できる。

汗レベル ★★★☆☆



アロマの香りを楽しみながら、スローペースでポーズをとっていきます。自分の身体とじっくり向き合う時間です。リラックス効果抜群！

汗レベル ★★★☆☆



ヨガのポーズとリハビリ的な体操を取り入れたプログラムです。姿勢改善をして楽に筋肉を向上！膝や腰の痛みを軽減して、100歳まで歩ける身体づくりをしましょう。

汗レベル ★★★☆☆



朝-昼-夜の1日の流れをヨガで表現します。座位のポーズから徐々に体を起こしていくポーズへと、徐々に体が温まっていく感覚、老廃物が流れていく感覚を45分間じっくり感じる事ができます。

汗レベル ★★★☆☆

有酸素系プログラム



体力づくりにこれが効く！健康的でイキイキ (VITA) としたカラダ (BODY) を目指すあなたにちょうどいい (FIT) 運動 (FITNESS) であってという間の45分間スタジオで大人気のフィットボディがLafuaに！！

汗レベル ★★★★★



インドの踊り「ポリウッドダンス」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！

汗レベル ★★★★★



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

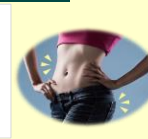
入室後、会話は
ご遠慮下さい

筋トレ系プログラム



ヨガと体幹トレーニングを融合させたホリデイオリジナルプログラム♪ビートのきいた音楽に合わせてインナーマッスル・アフターマッスル共に引き締めましょう！

汗レベル ★★★★★



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

汗レベル ★★★★★



持ち物

ヨガマット

ヨガマットをご持参ください。
※レンタル (330円) もございます。ご希望の方はフロントにてお問い合わせください。
※ヨガマットをレンタルされる方はバスタオルが必要となります。

ヨガマット推奨サイズ

横 約60cm
縦 約170cm
厚み 0.4~0.6cm

動きやすい服装

ヨガウェア、またはTシャツとハーフパンツなど
※ホットスタジオへは、館内シューズを脱いで入室してください。

飲み物

ペットボトルなどフタのついた容器に、
常温の水などをご用意ください。
※館内に自動販売機・冷水機もございます。



らくオンライン予約
スタート!!



NEW プログラム



Hot de
ボディメイク

【日時・担当者】

11日(木)14:45-【脚】 担当者：増田
13日(土)14:45-【お腹】 担当者：佐々木
14日(日)14:45-【上半身】 担当者：水上久
15日(月)14:45-【お尻】 担当者：荒川

オススメの理由

★4日間連動プログラム★
毎日参加で全身が理想の体に仕上がります！
もちろん1日だけの参加も大丈夫です♪
鎌ヶ谷店の個性豊かな4人と一緒に
楽しく!カッコよく!汗を流しましょう!(^ ^)!

