

Lafua予約 ご利用ルール

1

事前予約制(オンライン予約)
→無料プラン登録を行うことで予約
ができます。

2

事前予約及びキャンセル時間
→プログラム開始2時間前まで
可能です。

3

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。

4

同時予約本数は3本まで
→予約キャンセル待ちは含みません。

5

予約受付の始まる日時
→ 毎月25日19時です。

6

予約消化のタイミング
→参加プログラム開始時刻です。

7

プログラム開始5分前までに入室
→5分前を過ぎた場合、当日参加
待ちの方を優先します。

8

予約可能時間外の予約
→会員種別により、時間外利用料
が必要となります。

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
してください。

10

スマホがない方
→パソコンでもご予約いただけます。

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 0.4~0.6cm



タオル



水分
(フタ付きの容器)

！おススメは、
常温の水！

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分間があっという間に感じた！

年中冷え性の私にはボカボカして気持ちよかった！

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

※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。
※ヨガマットの有料レンタルもごさいます（数に限りがございます）。レンタルマットをご利用になる場合は、

マットの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。

※100円均一などのマットは床暖房の熱に弱いため、左記の推奨サイズを参考にしてください。

2024年8月 ホットプログラムスケジュール 富士宮店

月	火	水	木	土	日
2F Lafuaスタジオ					
10:00					
11:00	 10:30-(45) 渡邊	 10:30-(45) 中山			
12:00	 11:45-(45) 山岸綾	 11:45-(45) 中山			
13:00	ほんとフリータイム <small>只今のお時間は、 体を温めたり、ストレッチなどで ご自由にご利用いただけます。</small>	ほんとフリータイム <small>只今のお時間は、 体を温めたり、ストレッチなどで ご自由にご利用いただけます。</small>	 13:00-(45) 渡邊		
14:00			 14:15-(45) 渡邊		
15:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 予約はオンライン予約サイトからのみとなり、店頭予約はできません。 ■ 予約に空きがある場合は、当日参加マグネットを設置いたします。 ■ 予約可能件数は3件までとなり、予約したクラスが開始された時点で次の予約が可能となります。 ■ 予約の締め切りはプログラム開始2時間前となります。 ■ 予約キャンセルもプログラム開始2時間前までとなります。 ■ キャンセル待ちは、キャンセルが発生した際に一斉メールでお知らせ後、先着順となります。 ■ 男性もご参加いただけます。 ※もも尻トレーニングのみ女性限定 				
16:00					
17:00					
18:00	 18:00-(45) 黒澤	 18:00-(45) 黒澤			
19:00	 19:00-(45) 中山	ほんとフリータイム <small>只今のお時間は、 体を温めたり、ストレッチなどで ご自由にご利用いただけます。</small>			
20:00	 20:15-(45) 中山	 20:15-(45) 中山			
21:00				ホットスタジオ 予約受付開始日時 毎月25日 19:00-	
22:00	ラファ ホットスタジオ 定員 21 名		  定員 20 名		
23:00 閉館					

Hot Studio Information

ホリデイスポーツクラブ富士宮

ホット空間の魅力

老廃物の排出

血行促進

柔軟性アップ

発汗作用



お尻まわりを引き締める動作で
女性らしいヒップラインを
作っていきます
目指せ！桃のような美尻！



ストレッチで硬い筋肉やコリを解消
その後、ご自身の呼吸を感じながら
まるで森林浴をしているような空間で
心と身体をゆだねていきます

癒しの空間

落ち着いた空間で
心と身体を癒す
究極のリラックス空間!!

オーシャンブルー

波のように流れる動きでヨガを行い
“水”に身をゆだねるように
体を動かしていきます
少しずつカラダとココロの緊張が
抜けていき、青い色のライトの空間と
波の音楽に包まれながら
ゆったりとした心でヨガを行います



太陽と月の光を ライティングで演出
5色のライティングで
まるで1日の流れを
表現したようなヨガ
パワー系からリラックス系まで
あらゆるヨガを行います

夏のヨガ

胃腸の改善や身体の内側から
毒素を出すポーズを行います
腹式呼吸を行うことで
体内のエネルギーを活性化させ
やる気に満ちた状態へと導きます

美しくびれメイク

お腹まわりを鍛えて
美しくびれをつくっていきます
見た目の印象を変えるだけではなく
体幹も鍛えられ
姿勢改善にもつながります

時の香り

アロマの香りで呼吸を
深くとっていきます
副交感神経を
優位にさせる事で
イライラを沈め
安眠やリラックス効果を強めます

SoundUP

呼吸に合わせてながら
流れるようなポーズを行い
集中力を高めます
アクティブな動作で
シェイプアップ効果や
ストレス解消にオススメです

新規者様限定

ヨガマット

無料貸し出し中！

初めての方でも気軽にご参加いただけます
皆様のご参加お待ちしております