

【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 | | |

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)

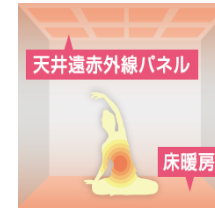
おススメは、
常温の水!

※ウェアは、ヨガウェ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。
※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けます。
※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



レッド
情熱、生命力
エネルギー、活力



ブルー
鎮静、抑制
自律、リラックス



イエロー
希望、輝き
ユーモア、楽しさ



グリーン
安らぎ、調和
バランス、成長

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です!

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!

感染防止対策



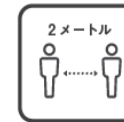
開始前の問診



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

ホットイベントプログラムスケジュール

松江店

	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	24日(水)					
10:00			未開催	低温設定	低温設定	未開催			未開催	新登場 低温設定		未開催		10:00				
11:00				J-DANCE YOGA 昭和 10:30-(45) 野尻	HOT フィータボディ 10:30-(45) 野尻								HOT DANCE ABS 10:30-(45) 川崎	ラテンワークアウト 10:30-(45) 川崎			11:00	
12:00				HOTダンベルチューブ 11:45-(45) 野尻	美ボディメイク 11:45-(45) 金築								新登場 低温設定	K-POPエクササイズ 11:45-(45) 野尻	WDesign 777 11:45-(45) 金築			12:00
13:00					低温設定										低温設定			13:00
14:00	脂肪燃烧ヨガ 14:00-(45) 井上				新登場		J-DANCE YOGA 平成前半 13:00-(45) 野尻							アシュタンガヨガ 13:45-(45) 石破	J-DANCE YOGA 令和 13:00-(45) 野尻			14:00
15:00		ナタラシ			新登場 低温設定									ナタラシ				15:00
16:00		15:30-(45) 川崎			K-POPエクササイズ 15:00-(45) 金築		癒しの空間 15:30-(45) 川崎							15:00-(45) 金築	HOTダンベルチューブ 15:30-(45) 川崎			16:00
17:00																		17:00
18:00																		18:00
19:00																		19:00

ジャンル

ヨガ系

有酸素系

トレーニング系

HOTシーズン到来 カラダを温めて冬を楽しもう

予約受付開始 10月25日(月)

ご予約はWEB予約サイトからのご予約となります。

店頭での予約・精算も可能です。

19:00	低温設定	女性限定	新登場 低温設定	19:00 閉館	低温設定	新登場 低温設定	新登場 低温設定	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00			
20:00	『和』くあうと 19:30-(45) 野尻	美ボディメイク 19:30-(45) 金築	HOT DANCE ABS 19:30-(45) 野尻	女性限定 マークがあるクラスへの男性の参加はできません。その他は男性も参加が可能です。	ナタラシ 19:45-(45) 川崎	J-DANCE YOGA 平成後半 19:30-(45) 野尻	K-POPエクササイズ 19:30-(45) 金築	HOT DANCE ABS 19:30-(45) 川崎	定員 20名	CORE MAKE 19:45-(45) 川崎	ナタラシ 19:30-(45) 野尻	20:00	
21:00	女性限定				未開催	低温設定				定員 20名		新登場 低温設定	21:00
22:00	WDesign 777 21:00-(45) 金築					ホットワークアウト 21:00-(45) 川崎	身体の疲れをスッキリ安眠ヨガ 21:00-(45) 金築			定員 20名	身体の疲れをスッキリ安眠ヨガ 21:00-(45) 川崎	K-POPエクササイズ 21:00-(45) 金築	22:00
23:00 閉館					低温設定 ...33~35℃設定で暑いのが苦手な方にもおすすめ					23:00 閉館			