【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 参加場所はご自身で指定
→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の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

レッド	ブルー	イエロー	グリーン
情熱、生命力 エネルギー、活力	鎮静、抑制 自律、リラックス	希望、輝き ユーモア、楽しさ	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分間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！

2024年5月　ホットプログラムスケジュール　磐田店

2F Lafuaスタジオ

	月	火	水	木	土	日
10:00						
11:00		ヨガストレッチ 11:30-(45)松本	アンチエイジングヨガ 11:30-(45)髙橋		とろけるストレッチ 11:30-(45)福井	
12:00	1日のHOTピラティスは中止となります。 ご了承ください。 ↓					
13:00	HOTピラティス 13:00-(45)岩崎	ほっとベーシック 13:00-(45)原田	リラックスヨガ 13:00-(45)水谷		骨盤リフレッシュ 12:30-(45)鈴木し ↑ 4日の骨盤リフレッシュは中止となります。 ご了承ください。	
14:00	ヨガストレッチ 14:00-(45)松本	マーズヨガ 14:00-(45)藤田	ほっとベーシック 14:15-(45)藤田	腸活YOGA 14:00-(45)水谷		
15:00						
16:00						
17:00						
18:00					ほっとベーシック 18:30-(45)藤澤ゆ	
19:00	腸活YOGA 19:00-(45)水谷		CORE トレ 19:00-(45)鈴木し	とろけるストレッチ 19:00-(45)福井		
20:00		SOUND UP 20:00-(45)木下ま	骨盤リフレッシュ 20:00-(45)鈴木し	リラックスヨガ 20:00-(45)水谷	時の香り 19:45-(45)藤澤ゆ	
21:00	時の香り 21:15-(45)志藤	ルミティス 21:15-(45)志藤			CORE メイク 21:00-(45)志藤	
22:00						

■ 所属店舗のみ、参加・予約が可能です。
■ 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、当日参加プレー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。
■ 定員は全枠19名となります。男性の方もご参加いただけます。

ご予約は毎月25日21時開始です。

23:00 閉館