



阪急阪神ホールディングスグループは、沿線に暮らす皆様の健康づくりをサポートします

阪急阪神ホールディングスグループインフォメーション



特徴1 溶岩ホットヨガ

溶岩プレートの床暖房を完備した暖かいスタジオでヨガを行います。溶岩石から放出される遠赤外線の効果によって体が芯から温まり、発汗作用がアップ。たっぷり汗をかくことで代謝が高まり、太りにくく、冷えにくい体へと導く効果が期待できます。



特徴2 コラーゲントリートメントランプ®



エステでも使用されている、コラーゲンマシンにも搭載されるコラーゲントリートメントランプ®を天井全面に設置。633ナノメートルの赤色の光が肌の奥まで届き、コラーゲンの生成を促す細胞を活性化。肌のハリやツヤのアップが期待できる、女性にうれしい設備です。

いつまでも美しく健康でいられるようサポートする

ラフィット ルーク

溶岩ホットヨガ&コラーゲンスタジオ Lafit Ruc

室温36~38度、湿度60~65%の環境で行う「溶岩ホットヨガ」に、美肌効果をも高める「コラーゲントリートメントランプ®」を組み合わせた、女性専用のホットヨガスタジオ。続けることで、肩こりや腰痛、冷え症といった体のお悩みの改善やリフレッシュ効果もあるといわれています。いつまでも心身共に若々しくあるために、はじめてみませんか。

※女性専用のスタジオのため、男性のご利用はできません。

レッスンの紹介 (一例)

<リラックスヨガ(60分)>

座位を中心に無理のないポーズを行う、ゆったりとした優しいヨガ。普段運動をしない方でも楽しめるリラックス効果の高いレッスンです。

<肩こり・腰痛改善ヨガ(60分)>

肩こりや腰痛の改善に効果的なポーズを中心に、肩や腰と連動するパーツを緩めて整えます。血流を良くし、普段から肩こり、腰痛になりにくい体を目指します。

体験2回キャンペーン 実施中!

見学・体験レッスンは随時受付中。今なら、通常1回2,200円の体験レッスンが、2回1,000円で受講可能!
※キャンペーン実施期間は右記ホームページよりご確認ください。



溶岩ホットヨガ& コラーゲンスタジオ Lafit Ruc

- 営業時間/10:00~22:00
(日曜・祝日は~17:00)
- 定休日/月曜
- お問い合わせ
☎0798・40・5044
<https://lafit-ruc.com/>
※阪神甲子園駅下車すぐ

