住友理工健康保険組合様
LAVA無料オンラインヨガのご案内

ホットヨガスタジオLAVAが提供する
無料オンラインヨガレッスン

全国に450店舗以上出店している、日本最大級のホットヨガスタジオLAVA。
LAVAで人気のオリジナルプログラムをオンラインでも提供。
運動不足・肩こり・腰痛・ストレス・最近太ってしまった・・・等のお悩みはないですか？
お家で気軽にできるヨガのレッスンをお楽しみください。

無料オンラインヨガ体験メニュー

【詳細】
所要時間：30分,60分
受　　付：5分前から入室可（入退室自由）
開催方法：ZOOM配信
持 ち 物：水500ｍｌ、タオル（汗拭き用）、ヨガマット（なくてもOK）
申込方法：事前申し込みを行った方に向けて個別にメールでZOOMのURLを送付
申込締切：2023年1月13日（金）まで
人数：各先着100名

【開催日時】

①1月19日（木）
22:10-22:40　加藤 正雄
【強度2.5】足首すっきりヨガ

②1月20日（金）
20:10-20:40　廣瀬 真貴
【強度1.5】呼吸メソッド呼吸が入りやすいカラダへ

③1月21日（土）
9:00-10:00　伊庭 千尋
【強度3】サウンドフローヨガアクティブ

※お申込みはこちらから※

担当インストラクター

加藤　正雄

廣瀬　真貴

伊庭　千尋

※ご契約企業様合同開催のため、各先着100名までのご参加となります。お早めにご予約下さい。

LAVA HOT YOGA STUDIO

ご提供 株式会社LAVA International
ホットヨガスタジオ「LAVA」は、日本No.1のヨガチェーンとして拡大中です。
ホットヨガスタジオ・フィットネスにおいて、2020年10月の調査で総合満足度No.1を獲得しました。
※イー・クオーレ調べ：2020年10月