

# 神奈川県プラスチック事業健康保険組合様 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：20分~60分(各レッスンによる)

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1月18日までにZOOMのURLを送付

#### 【開催日時】 ※お一人様1レッスンのみ

※お申込みはこちらから※

①1月19日(木) 20:50-21:10

(強度1.5) 肩をほぐす陰ヨガ  
(担当) 渡 あずさ



②1月20日(金) 19:30-20:00

(強度1.5) 巡り潤い~癒しののんびりヨーガ~  
(担当) 山崎 李花



③1月21日(土) 11:00-12:00

(強度3.5) 開脚フローヨガ  
(担当) 海野 麻雪



担当インストラクター



渡 あずさ



山崎 李花



海野 麻雪



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<sup>®</sup>を獲得しました。

※イー・クォーレ調べ：2020年10月