

# 法政大学健康保険組合様 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】各レッスン先着100名様限定！お一人様一レッスンまで！申込〆切：1/15（日）

所要時間：30分、45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：事前にお申込みを行っていただき、数日前にメールにてZOOMのURLを送付。

#### 【開催日時】

※お申込みはこちら▼



村田 百佳

①1月19日（木）

19:30-20:00 村田 百佳

【強度1.5】首と肩をほぐして呼吸が深まるヨガ



元石 卿子

②1月20日（金）

22:10-22:40 元石 卿子

【強度2.5】カラダ軽やか巡り改善ヨガ



伊庭 千尋

③1月21日（土）

10:10-10:55 伊庭 千尋

【強度2】背骨柔らかくストレッチヨガ



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