

# 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440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：30～60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3月20日（月）まで**  
人数：**各先着100名**

#### 【開催日時】

- ①3月24日（金）  
21:30-22:00 山中 康平  
【強度1.5】からだの緊張ほぐしヨガ
- ②3月25日（土）  
9:00-10:00 伊藤 佳澄  
【強度3】上半身スッキリヨガ中級
- ③3月26日（日）  
11:00-11:45 廣瀬 真貴  
【強度2】陰と陽で繋ぐ心のリラックス

※お申込みはこちらから※



山中 康平



伊藤 佳澄



廣瀬 真貴

担当インストラクター

※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。



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・クォーレ調べ：2020年10月