

# トランスコスモス健康保険組合様 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6月19日（月）まで

人数：各先着100名

【開催日時】

■6月23日（金）

20:10-20:40 高島江梨

【強度2】股関節ばかりかヨガ

■6月24日（土）

9:10-9:40 稲葉景子

【強度3】お腹から巡りをよくするパワーヨガ

■6月25日（日）

9:00-9:45 伊藤 佳澄

【強度1】肩まわりをゆるめる陰ヨガ

※お申込みはこちらから※



担当インストラクター



高島江梨



稲葉景子



伊藤 佳澄

※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<sup>®</sup>を獲得しました。

※イー・クオーレ調べ：2020年10月