

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2月20日（月）まで

人数：各先着100名

【開催日時】

①2月24日（金）

19:30-20:00 山崎李花

【強度1.5】巡り潤い～癒しののんびりヨーガ～

②2月25日（土）

10:10-10:55 木下夏美

【強度2.5】猫背解消！目線と気持ちを上向きにするyoga

③2月26日（日）

11:00-11:45 高橋愛子

【強度2.5】ねじって脇腹すっきりヨガ

※お申込みはこちらから※



担当インストラクター



木下 夏美

※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・クオーレ調べ:2020年10月

